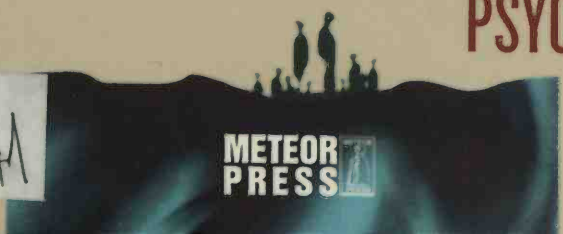
TOM BUTLER-BOWDON

50 de cărți fundamentale de psihologie

CINE SUNTEM, CUM GÂNDIM, CUM ACȚIONĂM

Sigmund Freud, Viktor Frankl, Malcolm Gladwell,
Daniel Goleman, Albert Ellis, Susan Forward, Carl Jung, Louann Brizendine,
Jean Piaget, Abraham Maslow, Carl Rogers, Robert Bolton

PSYCHOLOGIES MAGAZINE



II 410.741

METEOR PRESS

BCU "LUCIAN BLAGA" CLUJ-NAPOCA UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 410.741

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tom Butler-Bowdon

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Redactor: *Viorica Horga*
Corector: *Viorica Dumitrenco*
Tehnoredactor: *Rodica Boacă*
Copertă: *Dorin Dumitrescu*

Titlul original: *50 Psychology Classics. Who we are, how we think, what we do – Insight and inspiration from 50 key books*
Copyright © 2007 by Tom Butler-Bowdon.
This edition of 50 PSYCHOLOGY CLASSICS first published by Nicholas Brealey Publishing, London 2007.
This Translation is published by arrangement with Nicholas Brealey Publishing, London & Boston.

© 2009 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PRESS.

Contact:
C.P. 41-128
Tel./Fax: 021.222.33.12
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.33.12
E-mail: comenzi@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUTLER-BOWDON, TOM
50 de cărți fundamentale de psihologie / Tom Butler-Bowdon ;
trad.: Emanuela Șoimaru ; red.: Viorica Horga. - București : Meteor Press, 2009
Bibliogr.
ISBN 978-973-728-375-7

I. Șoimaru, Emanuela (trad.)
II. Horga, Viorica (red.)

159.923.2:2

Tiparul executat la *S.C. LUMINA TIPO s.r.l.*
tel./fax 021.211.32.60; *www.luminatipo.com*

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tom Butler-Bowdon

50 de cărți fundamentale de psihologie

CINE SUNTEM, CUM GÂNDIM, CUM ACȚIONĂM

Sigmund Freud, Viktor Frankl, Malcom Gladwell, Daniel Goleman, Albert Ellis, Susan Forward, Carl Jung, Louann Brizendine, Jean Piaget, Abraham Maslow, Carl Rogers, Robert Bolton

Traducere din limba engleză de Emanuela Jalbă-Șoimaru

560 324
ALE
468700
B.C.U. IAȘI

METEOR PRESS

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5. OCT. 2010

Cuprins

Mulțumiri 9
Introducere 11

1 Alfred Adler, *Cunoașterea omului* (1927) 32
2 Gavin de Becker, *Darul fricii* (1997) 40
3 Eric Berne, *Jocuri pentru adulți* (1964) 50
4 Robert Bolton, *Abilitățile oamenilor* (1977) 60
5 Edward de Bono, *Gândirea laterală* (1970) 68
6 Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (1969) 74
7 Isabel Briggs Myers, *Diferențierea darurilor* (1980) 80
8 Louann Brizendine, *Creierul femeii* (2006) 90
9 David D. Burns, *Cum să te simți bine* (1980) 98
10 Robert Cialdini, *Psihologia persuasiunii* (1984) 104
11 Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativitatea* (1996) 112
12 Albert Ellis și Robert A. Harper, *Ghid pentru o viață rațională* (1961) ... 120
13 Milton H. Erickson (de Sidney Rosen), *Vocea mea te va însoți. Povestiri didactice de Milton H. Erickson* (1982) 126
14 Erik Erikson, *Psihanaliză și istorie. Tânărul Luther* (1958) 136
15 Hans Eysenck, *Dimensiunile personalității* (1947) 146
16 Susan Forward, *Șantajul sentimental* (1997) 152
17 Viktor Frankl, *Voința de sens* (1969) 160
18 Anna Freud, *Eul și mecanismele de apărare* (1936) 166
19 Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (1900) 174
20 Howard Gardner, *Cadrele mentale. Teoria inteligențelor multiple* (1983) 184
21 Daniel Gilbert, *În căutarea fericirii* (2006) 190
22 Malcolm Gladwell, *(S)clipirea* (2005) 196
23 Daniel Goleman, *Inteligența emoțională la lucru* (1998) 204
24 John M. Gottman, *Cele șapte principii care fac căsătoria să funcționeze* (1999) 214

25 Harry Harlow, *Natura dragostei* (1958) 224
26 Thomas A. Harris, *Eu sunt OK – tu eşti OK* (1967) 232
27 Eric Hoffer, *Adevăratul credincios* (1951) 238
28 Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (1945) 244
29 William James, *Principiile psihologiei* (1890) 254
30 Carl Jung, *Arhetipurile şi inconştientul colectiv* (1968) 264
31 Alfred Kinsey, *Comportamentul sexual al femeii* (1953) 274
32 Melanie Klein, *Invidie şi recunoştinţă* (1957) 284
33 R. D. Laing, *Sinele divizat* (1960) 292
34 Abraham Maslow, *Evoluţia naturii umane* (1971) 300
35 Stanley Milgram, *Supunerea faţă de autoritate* (1974) 308
36 Anne Moir şi David Jessel, *Sexul creierului* (1989) 318
37 Ivan Pavlov, *Reflexele condiţionate* (1927) 326
38 Fritz Perls, *Gestalt-terapia* (1951) 336
39 Jean Piaget, *Limbajul şi gândirea copilului* (1923) 346
40 Steven Pinker, *Tabula rasa* (2002) 354
41 V. S. Ramachandran, *Fantomele creierului* (1998) 360
42 Carl Rogers, *A deveni o persoană* (1961) 370
43 Oliver Sacks, *Omul care îşi confunda soţia cu o pălărie* (1970) 376
44 Barry Schwartz, *Paradoxul alegerii* (2004) 386
45 Martin Seligman, *Fericirea autentică* (2002) 396
46 Gail Sheehy, *Tranziţii* (1976) 406
47 B. F. Skinner, *Dincolo de libertate şi demnitate* (1971) 416
48 Douglas Stone, Bruce Patton şi Sheila Heen, *Conversaţii dificile* (1999) 426
49 William Styron, *Bezna vizibilă* (1990) 436
50 Robert E. Thayer, *Originea stărilor de spirit zilnice* (1996) 444

Alte 50 de cărţi fundamentale de psihologie 453
Lista cronologică a apariţiei titlurilor în limba engleză 460
Bibliografie 462

Pentru Cherry

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Mulțumiri

Fiecare titlu din seria de *50 de cărți fundamentale* reprezintă un efort substanțial, ce presupune mii de ore de cercetare, lectură și elaborare a textului. Dincolo de această activitate de bază, întreaga serie tematică s-a bucurat de succes datorită echipei de la Nicholas Brealey Publishing.

Sunt foarte recunoscător pentru implicarea editorială a lui Nicholas Brealey și a lui Sally Lansdell din cadrul filialei Nicholas Brealey de la Londra, care a făcut din *50 de cărți fundamentale de psihologie* o carte mai bună. Le mulțumesc și pentru eforturile depuse în direcția vânzării internaționale a drepturilor de publicare, datorită cărora această carte va fi citită de cât mai mulți oameni din toată lumea.

Mulțumirile mele consistente îi vizează și pe Patricia O'Hare și pe Chuck Dresner de la filiala din Boston pentru dedicarea lor față de această carte și față de întreaga serie de *50 de cărți fundamentale* și pentru popularizarea lor în Statele Unite.

Și nu în ultimul rând, această carte nu ar fi putut fi scrisă fără bogăția ideilor remarcabile și a conceptelor exprimate de titlurile clasice cuprinse aici. Le sunt recunoscător tuturor autorilor pentru contribuția lor în domeniu.

BCU IAȘI "M. EMINESCU"

CBCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

În cadrul unui parcurs care acoperă 50 de cărți, sute de idei și mai mult de un secol de existență, *50 de cărți fundamentale de psihologie* abordează câteva dintre cele mai incitante interogații referitoare la ceea ce ne motivează, la ceea ce ne face să ne simțim și să acționăm într-un anumit fel, la modul de funcționare al creierului nostru și la cel în care se conturează conștiința de sine. Procesul de conștientizare aprofundată în aceste domenii ne poate conduce către cunoașterea de sine, o înțelegere mai bună a naturii umane, optimizarea relațiilor interumane și amplificarea eficienței – pe scurt, ele ne ajută să ne schimbăm viața.

50 de cărți fundamentale de psihologie analizează lucrările aparținând unor nume reprezentative precum Freud, Adler, Jung, Skinner, James, Piaget și Pavlov și pune în evidență activitatea unor gânditori contemporani precum Gardner, Gilbert, Goleman și Seligman. Fiecărei cărți i se consacră câte o secțiune interpretativă, care dezvăluie elementele-cheie și creionează contextul corespunzător ideilor, oamenilor și curentelor de gândire care au susținut-o. Amestecul de titluri mai vechi și mai noi vă ajută să vă faceți o idee în privința scrierilor despre care ar trebui măcar să știți câte ceva chiar dacă nu aveți de gând să le citiți, dar există și titluri foarte noi, cu caracter eminamente practic, care se raportează la ultimele descoperiri științifice.

Accentul cade asupra „psihologiei pentru cei care nu sunt psihologi", asupra cărților pe care oricine le poate citi pentru a se lumina sau care au fost scrise pentru publicul larg. Pe lângă lucrările psihologilor propriu-ziși, volumul acesta include și titluri care aparțin unor neurologi, psihiatri, experți în comunicare și ziariști, ca să nu mai vorbim că printre autori apar și un muncitor docher, un expert în evaluarea riscului de violență și un romancier. De vreme ce secretele comportamentului uman sunt prea importante ca să fie definite de o singură disciplină sau dintr-un punct de vedere unic, este nevoie să dăm ascultare unei colecții eclectice de voci.

Cartea nu se concentrează în primul rând asupra psihiatriei, deşi sunt incluse şi lucrările unor psihiatri precum Oliver Sacks, Erik Erikson, R. D. Laing şi Viktor Frankl, pe lângă altele aparţinând unor terapeuţi de renume precum Carl Rogers, Fritz Perls şi Milton Erickson. *50 de cărţi fundamentale de psihologie* nu are de-a face atât cu rezolvarea unor probleme, cât cu furnizarea unor explicaţii generale cu privire la motivele pentru care oamenii gândesc sau acţionează într-un anumit fel.

În ciuda faptului că sunt incluse şi o serie de titluri referitoare la subconştient, accentul nu cade totuşi asupra psihologiei abisale sau asupra conceptelor despre psihic şi suflet. Câţiva dintre cei mai cunoscuţi autori în domeniu, printre care James Hillman (*The Soul's Code – Codul sufletului*), Thomas Moore (*Care of the Soul – Îngrijirea sufletului*[1]), Carol Pearson (*The Hero Within – Eroul lăuntric*) şi Joseph Campbell (*The Power of Myth – Puterea mitului*) au fost analizaţi în *50 de cărţi fundamentale pentru dezvoltarea personală*[2] şi în *50 de cărţi fundamentale de spiritualitate*[3], care se ocupă de cărţile consacrate laturilor mai predispuse la schimbare şi mai spiritualizate ale psihologiei.

Lista curentă a celor 50 de cărţi fundamentale de psihologie nu pretinde să fie una definitivă, ci să acopere doar câteva dintre numele şi scrierile de rezonanţă. Fiecare compendiu de acest gen va avea un caracter original, într-o anumită măsură, şi nu emitem nicidecum pretenţia de a acoperi integral diferitele domenii şi subdomenii ale psihologiei. În cele ce urmează, ne propunem să dezvăluim o serie de elemente esenţiale pe marginea câtorva dintre cele mai incitante întrebări şi concepte psihologice, pentru o cunoaştere sporită a naturii umane.

---

1 *Îngrijirea sufletului. Cultivarea profunzimii şi sacralităţii sale*, Thomas Moore, Editura Colosseum, Bucureşti, 1996. (*n.trad.*)

2 *50 de cărţi fundamentale pentru dezvoltarea personală*, Tom Butler-Bowdon, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

3 *50 de cărţi fundamentale de spiritualitate*, Tom Butler-Bowdon, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

Evoluția unei științe

„Psihologia este știința vieții mentale."

William James

Așa cum nota unul dintre primii cercetători ai funcției memoriei, Hermann Ebbinghaus (1850-1909), „psihologia are un trecut îndepărtat, dar o istorie scurtă". Prin asta voia să spună că oamenii reflectează de mii de ani la gândirea, emoțiile, inteligența și comportamentul uman, dar ca disciplină bazată mai degrabă pe fapte decât pe speculație, psihologia se află încă în etapa copilăriei. Deși afirmația respectivă a fost făcută cu o sută de ani în urmă, psihologia este considerată și acum o știință tânără.

S-a conturat pornind de la alte două științe, fiziologia și filozofia. Germanul Wilhelm Wundt (1832-1920) este considerat a fi părintele psihologiei, deoarece el a insistat să fie considerată o disciplină distinctă, având un caracter mai empiric decât filozofia și fiind mai concentrată asupra minții omenești decât fiziologia. În anii 1870, el a înființat primul laborator experimental de psihologie și a elaborat lucrarea grandioasă intitulată *Fundamentele psihologiei fiziologice (Grundzüge der physiologischen Psychologie*; titlul în engleză *Principles of Physiological Psychology*).

Dat fiind că Wundt este citit astăzi de cei care manifestă un interes strict de specialitate, nu l-am inclus în lista „cărților fundamentale". În orice caz, filozoful american William James (1842-1910), considerat și el un „părinte întemeietor" al psihologiei moderne, rămâne foarte citit în continuare. Frate cu romancierul Henry James, el s-a specializat inițial în medicină, apoi s-a transferat la filozofie, dar, asemenea lui Wundt, a intuit faptul că activității mentale trebuie să i se dedice un domeniu de studiu separat. Plecând de la teoria neuroanatomistului german Franz Gall, conform căreia toate gândurile și procesele mentale sunt de natură biologică, James a contribuit la răspândirea ideii extraordinare că sinele unei persoane – cu toate speranțele, iubirile, dorințele și temerile sale – își are sediul în materia cenușie moale din interiorul craniului uman. El a considerat că explicarea gândurilor ca produse ale unei forțe mai profunde, așa cum este sufletul, reprezintă de fapt esența metafizicii.

Este mai mult ca sigur că James a contribuit la definirea parametrilor psihologiei, dar abia lucrările lui Sigmund Freud au făcut din ea un subiect de interes pentru publicul general. Freud s-a născut cu aproximativ un secol şi jumătate în urmă, în 1856; părinţii săi ştiau că este o minte strălucită, dar nici ei nu şi-au putut imagina ce impact vor avea ideile sale asupra lumii întregi. La terminarea liceului intenţiona să studieze dreptul, dar s-a răzgândit în ultimul moment şi s-a înscris la medicină. Activitatea desfăşurată de el în domeniul anatomiei cerebrale şi cu pacienţii suferinzi de „isterie" l-a făcut să-şi pună întrebări cu privire la influenţa subconştientului asupra comportamentului, ceea ce i-a trezit interesul pentru vise.

Astăzi, ne vine uşor să luăm ca atare măsura în care omul comun este familiarizat cu o serie de concepte psihologice precum eul şi subconştientul, dar toate acestea, şi multe altele, reprezintă – cu părţile lor bune şi rele – moştenirea pe care ne-a transmis-o Freud. Ei bine, mai mult de jumătate dintre titlurile incluse în *50 de cărţi fundamentale de psihologie* aparţin fie freudienilor, fie post-freudienilor, fie celor care se declară a fi anti-freudieni. Este la modă acum să spui că opera lui Freud este neştiinţifică şi că scrierile sale sunt mai degrabă creaţii literare decât psihologie propriu-zisă. Chiar dacă afirmaţia aceasta ar fi susţinută, Freud rămâne, de departe, numele cel mai celebru în domeniu şi, cu toate că psihanaliza – terapia bazată pe dialog pe care a creat-o pentru a sonda subconştientul unei persoane – este acum practicată mult mai puţin, imaginea unui doctor vienez care verbalizează cele mai ascunse gânduri ale pacientului care stă întins pe o canapea în faţa lui constituie încă cea mai populară reprezentare care ne vine în minte atunci când vorbim despre psihologie.

Aşa cum ne dau de înţeles unii neurologi, s-ar părea că Freud revine în actualitate. Accentul pus de el asupra rolului covârşitor al subconştientului în modelarea comportamentului a fost certificat ca fiind just de către tehnicile de imagistică cerebrală şi de alte cercetări, rămânând ca alte teorii ale sale să fie validate de aici încolo. Şi chiar dacă nu se întâmplă asta, poziţia sa de cel mai original gânditor din domeniul psihologiei rămâne incontestabilă.

Reacția declanşată de scrierile lui Freud s-a întruchipat, în mod cât se poate de evident, în forma behaviorismului. Faimoasele experimente pe câini realizate de Ivan Pavlov, care au arătat că animalele reprezintă doar suma reacțiilor condiționate la stimulii din mediul înconjurător, au constituit sursa de inspirație pentru exponentul de marcă al behaviorismului, B. F. Skinner, care a susținut în scrierile sale că ideea unei ființe autonome conduse de motivații lăuntrice nu este altceva decât un mit de factură romantică. În loc să încercăm să aflăm ce se întâmplă în mintea cuiva („mentalism"[4]), pentru a şti de ce oamenii acționează într-un anumit fel, a sugerat Skinner, nu trebuie decât să cunoaştem circumstanțele care i-au determinat să adopte un anumit stil de acțiune. Mediul în care trăim ne modelează felul de a fi, iar noi ne modificăm cursul acțiunilor întreprinse în funcție de ceea ce am aflat că este optim pentru supraviețuirea noastră. Dacă vrem să construim o lume mai bună, trebuie să creăm un mediu de viață care să-i facă pe oameni să acționeze într-un stil mai moral sau mai productiv. În concepția lui Skinner, asta presupune o strategie comportamentală care să recompenseze doar acțiunile de un anume tip.

Elaborată în anii 1960, psihologia cognitivă a recurs la aceeaşi abordare ştiințifică riguroasă, specifică şi behaviorismului, dar a revenit la întrebarea referitoare la felul în care comportamentul ia propriu-zis naştere în plan mental. În intervalul dintre stimulii primiți din partea mediului ambiant şi reacția noastră de răspuns, trebuie să aibă loc la nivelul creierului anumite procese, iar cognitiviştii au dezvăluit faptul că mintea omenească este un mecanism excelent de interpretare, care elaborează tiparele lumii exterioare şi îi conferă acesteia semnificație, formând reprezentări ale realității.

Această activitate i-a determinat pe unii terapeuți cognitiviști precum Aaron Beck, David D. Burns şi Albert Ellis să-şi fundamenteze metodele de tratament în jurul ideii că gândurile sunt cele care ne modelează emoțiile,

[4] Termenul desemnează psihologiile de inspirație spiritualistă, care susțin existența unor procese mentale de natură nonfizică (reprezentări, structuri mentale, inconştient etc.) ce constituie obiectul propriu-zis al psihologiei. (*n.trad.*)

nicidecum invers. Schimbându-ne modul de a gândi, ne putem vindeca de depresie sau pur şi simplu ne putem controla mai bine comportamentul. Acum, această formă de psihoterapie a preluat în mare parte rolul pe care-l deţinea altădată psihanaliza freudiană în ceea ce priveşte tratarea tulburărilor mentale.

O formă ceva mai recentă de dezvoltare în domeniul cognitiv o constituie „psihologia pozitivă", care încearcă să reorienteze disciplina respectivă dinspre problemele de ordin mental către studierea a ceea ce-i face pe oameni să fie fericiţi, optimişti şi eficienţi. Într-o anumită măsură, această abordare a fost anticipată de rolul de pionierat ca psiholog umanist deţinut de Abraham Maslow, care a vorbit despre fiinţa umană ca persoană care caută împlinirea sau actualizarea sinelui, şi de Carl Rogers, care a afirmat cândva că este pesimist în ceea ce priveşte lumea în general, dar optimist în privinţa oamenilor în particular.

În ultimii 30 de ani, atât psihologia behavioristă, cât şi cea cognitivă au fost mereu la curent cu progresele înregistrate de ştiinţa creierului. Behavioriştii au considerat că este greşit să se emită simple supoziţii cu privire la ceea ce se întâmplă în interiorul creierului uman, dar ştiinţa ne permite actualmente să cercetăm interiorul creierului şi să ne reprezentăm conexiunile neuronale şi sinapsele care dau de fapt naştere acţiunii. Cercetarea aceasta poate avea ca rezultat final revoluţionarea modului în care ne percepem pe noi înşine, aproape sigur în sens pozitiv, pentru că unora le este teamă că reducerea fiinţelor umane la felul în care se realizează conexiunile cerebrale le va dezumaniza, când, în realitate, mai buna cunoaştere a creierului nu poate decât să amplifice modul nostru de apreciere vizavi de acţiunile sale.

Ştiinţele creierului actuale ne dau voie să revenim la definiţia lui William James a psihologiei ca „ştiinţă a vieţii mentale", numai că acum putem avansa în cunoaştere pe baza a ceea ce ştim că se întâmplă la nivel molecular. Izvorând parţial din sfera fiziologiei, psihologia ar putea reveni la originile sale fizice. În mod paradoxal, atenţia concentrată până în cele mai mici detalii asupra planului fizic ne oferă răspunsuri la câteva dintre cele mai profunde întrebări filozofice ale noastre, cum ar fi cele care vizează natura conştiinţei,

liberul arbitru, apariția funcției de memorie și experimentarea și controlul emoțiilor. S-ar putea întâmpla chiar ca „mintea" și „sinele" să fie doar niște iluzii create de complexitatea extraordinară a conexiunilor neuronale ale creierului și de reacțiile sale chimice.

Ce viitor are psihologia? Probabil că nu putem fi siguri decât în privința faptului că va deveni o știință bazată din ce în ce mai mult pe cunoașterea creierului.

Un ghid succint al literaturii de specialitate

Unul dintre motivele pentru care psihologia s-a impus ca un domeniu de studiu popular rezidă în faptul că titanii începuturilor sale, printre care James, Freud, Jung și Adler, au scris cărți care pot fi înțelese și de oamenii obișnuiți. Putem alege orice titlu de-al lor și să ne simțim și astăzi extaziați. În ciuda dificultății câtorva dintre concepte, oamenii resimt o sete extremă de cunoaștere a mecanismelor mentale de funcționare, a motivațiilor și a comportamentului uman, iar ultimii cincisprezece ani s-au constituit într-o adevărată epocă de aur a scrierilor psihologice cu un nivel sporit de accesibilitate, dat fiind că autori precum Daniel Goleman, Steven Pinker, Martin Seligman și Mihaly Csikszentmihalyi au venit în întâmpinarea acestei nevoi a publicului.

Vă propunem mai jos o prezentare introductivă succintă a titlurilor pe care le cuprinde *50 de cărți fundamentale de psihologie*. Cărțile se împart în șapte categorii care, deși neconsacrate ca atare, vă pot ajuta să vă selectați opțiunile de lectură în funcție de temele care vă interesează cel mai mult. La sfârșitul cărții veți găsi o listă de „Alte 50 de cărți fundamentale". Încă o dată o spun, lista aceasta nu este una definitivă, dar vă poate fi de folos în alegerea cărților pe care veți vrea să le parcurgeți ulterior.

Comportament, biologie şi gene: ştiinţa creierului

Louann Brizendine – *Creierul femeii*[5]
William James – *Principiile psihologiei*
Alfred Kinsey – *Comportamentul sexual al femeii*
Anne Moir şi David Jessel, *Sexul creierului*
Jean Piaget – *Limbajul şi gândirea copilului*
Steven Pinker – *Tabula rasa*
V. S. Ramachandran – *Fantomele creierului*
Oliver Sacks – *Omul care îşi confunda soţia cu o pălărie*[6]

Pentru William James, psihologia era o ştiinţă *naturală* bazată pe activitatea creierului, dar în epoca sa instrumentele necesare pentru a studia acest organ misterios nu erau adecvate, pur şi simplu, sarcinii respective. Acum, datorită evoluţiei tehnologice, psihologia îşi bazează majoritatea descoperirilor sale mai degrabă pe creierul însuşi decât pe comportamentul pe care îl generează el.

Accentul nou pus asupra ştiinţei creierului ridică o serie de întrebări incomode în ceea ce priveşte fundamentul biologic şi genetic al comportamentului. Felul nostru de a fi este relativ neschimbător sau suntem asemenea unei tăbliţe albe care urmează să fie supusă procesului de socializare de către elementele din mediu? Vechea dezbatere a determinismului genetic, de tipul „natură versus cultură", a dobândit o doză proaspătă de energie. Ştiinţa genetică şi psihologia evoluţionistă au demonstrat că mare parte din ceea ce numim natura umană, inclusiv inteligenţa şi personalitatea, ne este transmisă genetic încă din pântece sau cel puţin este influenţată hormonal. Din motive culturale sau politice, consemnează Steven Pinker în *Tabula rasa*, rolul major jucat de biologie în cadrul comportamentului uman este uneori negat, dar pe măsură ce cunoaşterea în domeniu avansează, acest punct

---

5 *Creierul femeii*, Louann Brizendine, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)
6 *Omul care îşi confunda soţia cu o pălărie*, Oliver Sacks, Editura Humanitas, Bucureşti, 2005. (*n.trad.*)

de vedere va fi greu de menținut. Cartea autoarei Louann Brizendine, de exemplu, constituind rezultatul multor ani de studiu asupra efectelor pe care le exercită hormonii asupra creierului feminin, demonstrează în chip strălucit măsura în care femeile pot fi modelate de constituția lor biologică în diferitele etape ale vieții.

În mod şi mai radical, cartea *Sexul creierului*, scrisă de Moir şi Jessel, prezintă o situație convingătoare, în sensul că tendințele noastre comportamentale sunt generate de biologia de gen a creierului nostru, care este configurată în mare parte atunci când fetusul are numai opt săptămâni. Chiar şi cele mai îndrăgite idei ale noastre despre sine sunt supuse unei analize minuțioase. Neuroştiința actuală sugerează că sinele poate fi cel mai bine înțeles sub impactul unei iluzii pe care o generează creierul. Scrierile remarcabile ale lui Oliver Sacks, de pildă, arată faptul potrivit căruia creierul funcționează în permanență pentru a induce şi a menține sentimentul celui ce spune „eu" şi care deține controlul asupra situației, chiar dacă nu există nicio parte a creierului care să poată fi identificată drept sediul „sentimentului de sine". Activitatea neurologului V. S. Ramachandran în legătură cu membrele-fantomă pare să confirme capacitatea remarcabilă a creierului de a induce senzația unității cognitive chiar şi atunci când realitatea (multiplelor euri şi a diverselor straturi ale conştiinței) este mult mai complexă.

Jean Piaget nu a desfăşurat niciodată o activitate de laborator asupra creierului, dar şi-a petrecut copilăria studiind melcii din munții elvețieni. Şi-a folosit talentul precoce de observație ştiințifică pentru a studia copiii, remarcând că ei evoluează de-a lungul unei serii bine definite de stadii în funcție de vârstă, presupunând că se exercită o stimulare adecvată din partea mediului înconjurător. În mod similar, cercetătorul problemelor sexuale Alfred Kinsey, tot biolog la origine, a încercat să demoleze tabuurile referitoare la sexualitatea masculină şi la cea feminină subliniind modul în care biologia noastră de mamifere ne determină comportamentul sexual.

Activitatea desfăşurată atât de Piaget, cât şi de Kinsey sugerează faptul că, dacă biologia exercită întotdeauna o influență dominantă asupra comportamentului, mediul înconjurător este un factor crucial pentru modul ei

de expresie. Chiar şi în contextul noilor descoperiri ale fundamentului genetic sau biologic al comportamentului, nu ar trebui să tragem vreodată concluzia că, în calitatea noastră de fiinţe umane, suntem influenţaţi de ADN, hormoni sau de structura creierului. Spre deosebire de animale, noi suntem conştienţi de instinctele noastre şi, prin urmare, avem tendinţa de a le modela sau de a le ţine sub control. Nu suntem condiţionaţi nici numai de natură, nici numai de cultură, ci reprezentăm un amestec interesant din ambele.

Sondarea subconştientului: un alt tip de înţelepciune

Gavin de Becker – *Darul fricii*
Milton Erickson (editat de Sidney Rosen) – *Vocea mea te va însoţi*[7]
Sigmund Freud – *Interpretarea viselor*[8]
Malcolm Gladwell – *(S)clipirea*[9]
Carl Jung – *Arhetipurile şi inconştientul colectiv*[10]

Psihologia implică mai mult decât dimensiunea raţională, gânditoare a minţii, iar capacitatea noastră de a ne sonda subconştientul ne poate furniza o doză considerabilă de înţelepciune. Freud a încercat să arate că visurile nu sunt doar nişte halucinaţii lipsite de sens, ci o fereastră către subconştient care poate dezvălui dorinţele refulate. Pentru el, latura conştientă a minţii a fost asemenea vârfului unui aisberg, partea lui subacvatică reprezentând centrul de gravitaţie în termeni motivaţionali. Jung a mers şi mai departe, identificând o întreagă arhitectură subraţională (ceea ce el a numit „inconştientul colectiv") care există independent de indivizii particulari, generând constant tradiţiile, arta, mitologia şi literatura unei culturi. Atât pentru Jung, cât şi pentru Freud, conştientizarea mai acută a „ceea ce zace în străfunduri"

---

7 *Vocea mea te va însoţi*, Milton Erickson, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)
8 *Interpretarea viselor*, Sigmund Freud, Editura Trei, Bucureşti, 2003. (*n.trad.*)
9 *(S)clipirea*, Malcolm Gladwell, Editura Amaltea, Bucureşti, 2005. (*n.trad.*)
10 *Arhetipurile şi inconştientul colectiv*, Carl Gustav Jung, Editura Trei, Bucureşti, 2004. (*n.trad.*)

presupunea faptul că cineva era mai puțin predispus să fie ținut pe loc de viață. Inconștientul constituie un depozit de inteligență și înțelepciune care poate fi valorificat dacă știm cum s-o facem, iar sarcina lui prioritară constă în a ne repune în legătură cu sinele nostru de profunzime.

Ca formă de terapie, „psihologia abisală" a înregistrat un succes moderat și are tendința de a fi la fel de eficientă ca revelațiile sau tehnicile unor practicanți individuali. Milton Erickson, de pildă, un hipnoterapeut renumit, avea ca motto: „Este uimitor ceea ce pot face oamenii. Doar că ei nu știu de ce sunt în stare." El a perceput inconștientul ca fiind o fântână de soluții înțelepte și le-a permis pacienților săi să-l sondeze și să-și recupereze puterea personală pierdută.

Ca punte de legătură între conștient și inconștient, intuiția este o formă de înțelepciune pe care ne-o putem cultiva. Acest lucru este demonstrat percutant în *Darul fricii* al lui Gavin de Becker, care ne oferă multe exemple privind abilitatea noastră de a ști cum să procedăm în situațiile critice de viață și de moarte – atâta timp cât suntem pregătiți să dăm ascultare vocii lăuntrice și să acționăm potrivit acesteia. *(S)clipirea* lui Malcolm Gladwell pune de asemenea în lumină puterea „gândirii fără gândire", arătând că evaluarea instantanee a unei situații sau a unei persoane este adesea la fel de corectă ca una formată în decursul unei perioade de timp mai lungi. Dacă logica și rațiunea sunt în mod evident importante, oamenii inteligenți se află în legătură cu toate planurile minții lor și sunt încrezători în sentimentele proprii chiar și atunci când acestea par a avea o origine destul de misterioasă.

Gândind pozitiv, te simți mai bine: fericirea și sănătatea mentală

Nathaniel Branden – *Psihologia stimei de sine*
David D. Burns – *Cum să te simți bine*
Albert Ellis și Robert A. Harper – *Ghid pentru o viață rațională*[11]

[11] *Ghid pentru o viață rațională*, Albert Ellis și Robert Harper, Editura RTS, Cluj-Napoca. *(n.trad.)*

Daniel Gilbert – *În căutarea fericirii*[12]
Fritz Perls – *Gestalt-terapia*
Barry Schwartz – *Paradoxul alegerii*
Martin Seligman – *Fericirea autentică*[13]
William Styron – *Bezna vizibilă*[14]
Robert E. Thayer – *Originea stărilor de spirit zilnice*

Timp de mulți ani, psihologia a manifestat un interes surprinzător de scăzut pentru fericire. Martin Seligman a contribuit la avansarea subiectului în etapa studiului şi a observației serioase, iar „psihologia pozitivă" a lui dezvăluie, prin intermediul științei, rețetele uneori neașteptate ale bunei dispoziții mentale. Distincția operată de Barry Schwartz între factorii de maximizare şi cei de satisfacere ne-a oferit revelația contraintuitivă potrivit căreia, prin limitarea opțiunilor în viață, putem ajunge de fapt la mai multă fericire şi satisfacție, iar cartea lui Daniel Gilbert subliniază un fapt uimitor, anume acela că, deşi oamenii sunt singurele mamifere care îşi pot prospecta viitorul, comitem adesea greşeli cu privire la aspectele despre care credem că ne vor conduce către fericire. Revenind de la macro la microcosmos, lucrarea lui Robert Thayer referitoare la cauzele psihologice ale stărilor de spirit zilnice a ajutat mii de oameni să dețină un control mai bun asupra felului în care se simt oră de oră. Dezvăluirile fascinante ale fiecăreia dintre aceste cărți arată că obținerea fericirii nu este niciodată o chestiune la fel de uşoară pe cât ne-am dori.

Revoluția marcată de psihologia cognitivă a exercitat un impact dramatic asupra stării de sănătate mentală, iar două dintre numele de referință în acest sens sunt David D. Burns şi Albert Ellis. Formula lor esențială, potrivit

---

12 *În căutarea fericirii*, Daniel Gilbert, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

13 *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă*, Martin Seligman, Editura Humanitas, Bucureşti, 2007. (*n.trad.*)

14 *Bezna vizibilă. Amintiri despre nebunie*, William Styron, Grupul Editorial Art, Bucureşti, 2007. (*n.trad.*)

căreia gândurile generează sentimentele, şi nu invers, i-a ajutat pe mulți oameni să preia din nou controlul asupra vieții lor, deoarece aplică logica şi raţiunea pe terenul greu de sondat al emoțiilor. Cu toate acestea, lucrarea lor are multiple implicații în ceea ce priveşte atingerea fericirii în general, în sensul că cei mai mulți dintre noi pot „alege", la propriu, să fie fericiți, dacă înțeleg mecanismul gândire-emoție specific minții omeneşti.

Conceptul amorului propriu a primit numeroase critici în ultimii ani, dar lucrarea de pionierat a lui Nathaniel Branden în domeniu rămâne convingătoare prin argumentul potrivit căruia stima de sine ia naştere din faptul de a avea propriul set de principii şi de a acționa pe baza lor. Când nu reuşim să facem asta, este uşor să eşuăm într-un sentiment de ură de sine şi în depresie. Totuşi, aşa cum arată relatarea clasică a lui William Styron despre propria sa luptă cu depresia, cauzele acestei stări psihice sunt adesea misterioase şi ne pot afecta pe fiecare dintre noi. El observă că aceasta rămâne ca un fel de cancer în sfera sănătății mentale: suntem pe punctul de a găsi un tratament, dar nu suficient de aproape, dacă ne gândim la cei care nu reacționează prompt la medicamente sau terapie.

De ce suntem aşa cum suntem: studiul personalității şi al sinelui

Isabel Briggs Myers – *Diferențierea darurilor*
Erik Erikson – *Psihanaliză şi istorie. Tânărul Luther*[15]
Hans Eysenck – *Dimensiunile personalității*
Anna Freud – *Eul şi mecanismele de apărare*[16]
Karen Horney – *Conflictele noastre interioare*
Melanie Klein – *Invidie şi recunoştință*[17]

---

[15] *Psihanaliză şi istorie. Tânărul Luther*, Erik Erikson, Editura Trei, Bucureşti, 2001. (*n.trad.*)

[16] *Eul şi mecanismele de apărare*, Anna Freud, Editura Fundației Generația, Bucureşti, 2002. (*n.trad.*)

[17] *Invidie şi recunoştință şi alte lucrări*, Melanie Klein, Editura Trei, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

R. D. Laing – *Sinele divizat*
Gail Sheehy – *Tranziții*

Anticii ne-au transmis îndemnul „cunoaşte-te pe tine însuți", dar în psihologie această căutare de sine ia multe forme. Lucrarea lui Eysenck asupra dimensiunilor extravertite şi nevrotice ale personalității a deschis calea multor modele similare, psihologii contemporani ajungând să evalueze oamenii în mod curent conform celor „Cinci mari" trăsături de personalitate: ale extraversiunii, caracterului agreabil, conştiinciozității, caracterului nevrotic şi deschiderii către experiențe noi. Astăzi, putem face teste nenumărate pentru a ne determina „profilul de personalitate" şi, cu toate că este bine să fim sceptici în privința valabilității lor, unele dintre ele ne pot oferi informații revelatoare. Dintre toate chestionarele moderne, cel mai bine cunoscut este cel realizat inițial de Isabel Briggs Myers.

Desigur, felul nostru de a fi într-un anumit moment al vieții poate fi diferit de cel manifestat într-un alt moment. Erik Erikson a creat termenul de „criză de identitate", iar în impresionanta sa psihobiografie a reformatorului religios Martin Luther, el subliniază atât suferința produsă de o identitate incertă, cât şi puterea pe care ne-o conferă faptul de şti cine suntem. Aşa cum sublinia Gail Sheehy în foarte cunoscuta sa lucrare din anii 1970, *Tranziții*, traversăm multe crize în timpul existenței noastre ca adulți, şi nu numai că acestea sunt oarecum previzibile, dar ar trebui să le primim cu bunăvoință, ca pe o oportunitate de a evolua.

Ființele umane trebuie să se confrunte uneori cu ceea ce pare a fi o competiție cu propria persoană. Anna Freud a preluat cercetarea din punctul în care o lăsase tatăl ei, concentrându-se asupra psihologiei eului, observând că oamenii fac orice ca să evite durerea şi să-şi păstreze sensul propriei identități, iar această constrângere are adesea ca rezultat crearea unor mijloace de apărare psihologică. Neo-freudiana Karen Horney considera că experiențele din copilărie au ca rezultat crearea unui individ care „se apropie" sau „se îndepărtează" de oameni. Asemenea tendințe constituie un fel de

mască, putându-se transforma în nevroză dacă nu suntem dispuşi să facem ceva pentru a le depăşi. Dedesubtul acesteia există ceea ce ea a numit o persoană „pe deplin sinceră" sau autentică.

Melanie Klein s-a concentrat asupra felului în care poate apărea o personalitate „schizoidă" ca rezultat al relațiilor copilului cu mama sa în primul an de viață, deşi ea a consemnat faptul că majoritatea oamenilor depăşesc aceste aspecte şi ajung să stabilească relații sănătoase cu sine şi cu lumea. Mulți dintre noi au un simț puternic al sinelui, dar, aşa cum a subliniat R. D. Laing în opera sa de referință asupra schizofreniei, unor oameni le lipseşte această siguranță fundamentală şi au tendința de a umple golul cu reprezentări false de personalitate. În cea mai mare parte a timpului, le luăm de bune, dar numai atunci când ne simțim pierduți putem aprecia pe deplin capacitatea creierului de a ne induce sentimentul luării în stăpânire a propriei persoane sau ne simțim bine cu noi înşine, aşa cum suntem.

De ce facem ceea ce facem: marii gânditori despre motivația acțiunilor omeneşti

Alfred Adler – *Cunoaşterea omului*[18]
Viktor Frankl – *Voința de sens*
Eric Hoffer – *Adevăratul credincios*
Abraham Maslow – *Evoluția naturii umane*
Stanley Milgram – *Supunerea față de autoritate*
Ivan Pavlov – *Reflexele condiționate*
B. F. Skinner – *Dincolo de libertate şi demnitate*

Alfred Adler a fost un membru al cercului inițial de apropiați ai lui Freud, dar a ieşit din formula respectivă deoarece nu a fost de acord că sexul reprezintă motorul fundamental al comportamentului omenesc. El s-a arătat mai interesat de modul în care mediul înconjurător ne modelează încă din copilărie,

[18] *Cunoaşterea omului*, Alfred Adler, Editura IRI, 1996. (*n.red.*)

considerând că noi căutăm cu toții mai multă putere personală încercând să compensăm ceea ce ne-a lipsit în copilărie – faimoasa lui teorie a „compensării".

Dacă teoria lui Adler despre modul de a acționa specific ființelor umane este direct legată de noțiunea de putere, „logoterapia", ca marcă a psihologiei existențiale a lui Viktor Frankl, supraviețuitor al lagărelor de concentrare naziste, susține că specia umană este singura destinată să caute semnificația vieții. Nouă ne revine responsabilitatea de a căuta sensul vieții, chiar şi în cele mai întunecate perioade şi, indiferent care ar fi circumstanțele, dispunem mereu de avantajul liberului arbitru.

Aşa cum consemnează în *Adevăratul credincios* Eric Hoffer, în calitatea sa de psiholog amator, oamenii se lasă antrenați în slujba unor cauze mărețe pentru a se elibera astfel de responsabilitatea propriei vieți şi pentru a scăpa de banalitatea sau de nefericirea prezentului. Iar faimoasele experimente ale lui Stanley Milgram arată că, în condiții prielnice, ființele umane îşi manifestă voința înspăimântătoare de a-i chinui pe alții pentru ca ei înşişi să fie bine văzuți de cei care sunt învestiți cu autoritate. Psihologul de orientare umanistă Abraham Maslow, pe de altă parte, a identificat existența unei minorități de indivizi autoîmpliniți care nu acționează doar din conformism social, ci îşi aleg propriul drum în viață şi trăiesc pentru a-şi realiza pe deplin potențialul personal. Genul acesta de persoană era la fel de reprezentativ pentru natura umană ca şi orice conformist care nu-şi întrebuințează propria judecată.

În timp ce poeții, scriitorii şi filozofii au preamărit îndelung motivația interioară care ghidează comportamentul uman autonom, B. F. Skinner a definit sinele pur şi simplu ca pe „un repertoriu de manifestări de comportament adecvate anumitor contingențe". Pentru el nu exista ceva de genul naturii umane, iar conştiința şi moralitatea puteau fi reduse la factorii de mediu care ne determină să acționăm într-un anumit fel. Ideile lui Skinner se bazează pe activitatea lui Ivan Pavlov, al cărui succes înregistrat în privința condiționării comportamentului canin a adus în discuție şi problema libertății de acțiune specific umane.

În ciuda deosebirilor considerabile de înțelegere a motivației, aceste cărți luate împreună ne furnizează detalii revelatoare cu privire la motivul pentru care facem ceea ce facem sau cel puțin cu referire la ceea ce suntem capabili să facem – fie bun, fie rău.

De ce iubim așa cum iubim: dinamica relațiilor interumane

Eric Berne – *Jocuri pentru adulți*[19]
Susan Forward – *Șantajul sentimental*[20]
John M. Gottman – *Cele șapte principii care fac căsătoria să funcționeze*
Harry Harlow – *Natura dragostei*
Thomas A. Harris – *Eu sunt OK – tu ești OK*
Carl Rogers – *A deveni o persoană*[21]

Dragostea a reprezentat în mod tradițional domeniul poeților, artiștilor și filozofilor, dar în ultimii 50 de ani terenul relațiilor interpersonale a fost configurat în mod sporit de psihologi. În anii 1950, experimentele legendare ale cercetătorului inovator Harry Harlow, care le înlocuiau pe mamele reale ale puilor de maimuțe cu unele contrafăcute din diverse materiale, au demonstrat în ce măsură copiii au nevoie de o atenție fizică plină de dragoste pentru a ajunge adulți sănătoși. În mod deosebit, acest tip de comportament era în contradicție cu opiniile timpului privind creșterea copiilor.

Mai recent, cercetătorul pe probleme conjugale John M. Gottman s-a concentrat asupra altui aspect al dinamicii relațiilor și a descoperit că perspectiva curentă despre ceea ce face să funcționeze angajamentele de cuplu pe termen lung este deseori eronată. Informația cea mai valoroasă despre cum se mențin sau se salvează relațiile provine din demersul de observare

---

19 *Jocuri pentru adulți*, Eric Berne, Editura Amaltea, București, 2008. (*n.trad.*)

20 *Șantajul sentimental. Cum să te aperi când alți oameni folosesc frica, obligația și vina ca să te manipuleze*, Susan Forward, Dona Frazier, Editura Trei, București, 2008. (*n.trad.*)

21 *A deveni o persoană* – Carl Rogers, Editura Trei, București, 2008. (*n.trad.*)

ştiinţifică a cuplurilor în acţiune, mergând până la modurile minimale de expresie şi comentariile aparent insipide surprinse în conversaţiile zilnice. În mod asemănător, în trecut este posibil să fi apelat la literatură pentru a ne lumina cu privire la un subiect atât de intim ca şantajul sentimental, dar psihologi de talia unei Susan Forward ne oferă acum răspunsuri optime cu privire la modul în care ne putem proteja pe noi înşine împotriva elementului distructiv din cadrul unei relaţii.

Pionierii în domeniul popularizării psihologiei Eric Berne şi Thomas Harris au analizat relaţionările noastre personale strânse ca pe nişte „tranzacţii" care pot fi analizate în funcţie de cele trei stări ale eului: Adultul, Copilul şi Părintele. Observaţia lui Berne, potrivit căreia ne jucăm mereu unul cu celălalt, reprezintă probabil o perspectivă cinică asupra naturii umane, dar, conştientizând respectivele jocuri în care suntem implicaţi, avem şansa de a le transgresa.

Contribuţia psihologiei umaniste la o mai bună relaţionare este recunoscută prin includerea lui Carl Rogers, a cărui carte de impact ne reaminteşte că relaţiile nu pot înflori dacă nu beneficiază de un climat de ascultare şi acceptare înţelegătoare şi că empatia este semnul distinctiv al unei persoane bine intenţionate.

Cum să funcţionăm la capacitate maximă: puterea creatoare şi abilităţile de comunicare

Robert Bolton – *Abilităţile oamenilor*
Edward de Bono – *Gândirea laterală*[22]
Robert Cialdini – *Psihologia persuasiunii*[23]
Mihaly Csikszentmihalyi – *Creativitatea*
Howard Gardner – *Cadrele mentale. Teoria inteligenţelor multiple*

---

22 *Gândirea laterală*, Edward de Bono, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2003. (*n.trad.*)

23 *Psihologia persuasiunii – totul despre influenţare*, Robert Cialdini, Editura Business Tech, Bucureşti, 2004. (*n.trad.*)

Daniel Goleman – *Inteligența emoțională la lucru*[24]
Douglas Stone, Bruce Patton şi Sheila Heen – *Conversații dificile*

În lumea academică se poartă nenumărate dezbateri aprinse privind adevărata natură a inteligenței, dar în activitatea curentă ne interesează modul de aplicare a ei. Două dintre titlurile de marcă în domeniu, aparținându-le lui Daniel Goleman şi Howard Gardner, sugerează că inteligența implică mai mult decât un IQ adecvat. Există o gamă întreagă de „inteligențe" de natură emoțională sau socială care, luate împreună, pot reprezenta un factor decisiv pentru cât de bine se descurcă cineva în viață.

Spre deosebire de IQ, abilitatea cuiva de a comunica adecvat se poate îmbunătăți relativ uşor, aşa cum arată cărțile mereu populare ale lui Robert Bolton. Iar în *Conversații dificile*, rezultatul unei cercetări aprofundate realizate la Harvard, Douglas Stone şi colegii săi ne oferă sfaturi extraordinare despre cum putem gestiona câteva dintre cele mai provocatoare situații de la locul de muncă. Deoarece existența pare să se precipite adesea odată cu manifestarea unor asemenea interacțiuni, merită să facem efortul să înțelegem ce se întâmplă dincolo de aparența cuvintelor rostite ca atare şi să aflăm cum putem să gestionăm un contact interuman în timp ce menținem intactă demnitatea tuturor celor implicați.

Unul dintre factorii decisivi ai succesului în afaceri se referă la capacitatea de a convinge. Activitatea de referință a lui Robert Cialdini în domeniul psihologiei persuasiunii este o lectură obligatorie dacă lucrați în sectorul de marketing, dar ea îi poate interesa şi pe toți cei care doresc să înțeleagă cum suntem forțați să facem lucrurile pe care n-am alege de obicei să le facem.

O altă componentă a succesului activității este creativitatea. Termenul de „gândire laterală" folosit de Edward de Bono părea foarte nou în contextul anilor 1960, atunci când a fost conceput, dar, în cultura de tip antreprenorial

---

[24] Apărută sub titlul *Inteligența emoțională la lucru*, Daniel Goleman, Editura Allfa, Bucureşti, 2004. (*n.trad.*)

caracteristică zilelor noastre, suntem cu toții nevoiți să gândim în afara tiparelor prestabilite. La un nivel mai amplu, *Creativitatea* lui Mihaly Csikszentmihalyi, bazată pe un studiu sistematic, demonstrează de ce creativitatea este esențială pentru a avea o viață satisfăcătoare și plină de sens și de ce mulți oameni nu-și ating potențialul deplin până către sfârșitul existenței. Cel mai semnificativ este faptul că respectiva carte ne oferă o descriere a multiplelor trăsături ale unei persoane creative, pe care putem încerca să le dezvoltăm și noi.

Psihologia și natura umană

„Știința despre natura umană... se află astăzi în aceeași postură pe care o deținea chimia în epoca alchimiei."

Alfred Adler

„Fiecare deține propria teorie despre natura umană. Fiecare trebuie să anticipeze comportamentul celorlalți, ceea ce înseamnă că avem cu toții nevoie de teorii referitoare la ceea ce îi face pe oameni să acționeze."

Steven Pinker

William James definea psihologia ca știința vieții mentale, dar ea poate fi definită și ca știința naturii umane. După cei aproximativ optzeci de ani care au trecut de când Alfred Adler a făcut remarca de mai sus, mai avem încă un drum lung de străbătut în ceea ce privește edificarea unei discipline științifice solide care să poată egala certitudinile oferite de – să spunem – fizică și biologie.

BCU IAȘI

Între timp, avem cu toții nevoie de o teorie personală referitoare la ceea ce-i impulsionează pe oameni. Pentru a supraviețui și a ne afirma, trebuie să știm cine și ce suntem și să fim perspicace în ceea ce privește motivațiile celorlalți. Calea bătătorită pentru a ajunge la această cunoaștere este experiența de viață, dar ne putem avansa mai repede gradul de cunoaștere a subiectului prin intermediul lecturii. Unii oameni au revelații citind opere ficționale, alții parcurgând texte filozofice. Dar psihologia este singura știință dedicată exclusiv studiului naturii umane, iar textele consacrate în domeniu – cuprinse în colecția de față – încearcă să subsumeze această înțelepciune vitală.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Cunoaşterea omului

„Sentimentele de inferioritate, de inadecvare şi de insecuritate sunt cele care determină scopul existenței individuale."

„Există un motiv recurent în cazul tuturor formelor de vanitate. Individul încrezut şi-a fixat un scop pe care nu-l poate atinge în decursul existenței sale. El vrea să fie mai important şi să aibă mai mult succes decât oricine altcineva din lumea aceasta, iar scopul respectiv constituie rezultatul direct al sentimentului de inadecvare pe care îl trăieşte."

„Fiecare copil este lăsat să-şi evalueze singur propriile experiențe şi să aibă grijă de propria dezvoltare personală dincolo de sala de clasă. Nu există nicio tradiție în ceea ce priveşte obținerea cunoaşterii adevărate a psihicului uman. Ştiința despre natura umană se găseşte astfel, în perioada actuală, în aceeaşi postură pe care o deținea chimia în epoca alchimiei."

Pe scurt

Ceea ce credem că ne lipseşte determină ceea ce vom deveni în viață.

În aceeaşi notă

Erik Erikson, *Psihanaliză şi istorie. Tânărul Luther* (p. 136)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (p. 174)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)

CAPITOLUL 1

Alfred Adler

În 1902, un grup de bărbați, majoritatea doctori şi toți evrei, au început să se întâlnească în fiecare miercuri într-un apartament din Viena. „Societatea de miercuri" a lui Sigmund Freud va deveni ulterior Societatea de Psihanaliză de la Viena, iar primul său preşedinte urma să fie Alfred Adler.

A doua personalitate foarte importantă din cercul vienez şi fondator al psihologiei individuale, Adler nu s-a considerat niciodată un discipol al lui Freud. În timp ce Freud era o figură impozantă, tipul patricianului care provenea dintr-un mediu foarte cultivat şi care trăia într-un cartier vienez elegant, Adler era fiul modest la înfățişare al unui negustor de grâne care crescuse la periferia oraşului. În timp ce Freud era renumit pentru cunoaşterea valorilor clasice şi pentru colecția sa de antichități, Adler a militat din greu pentru o stare de sănătate şi o educație mai bună a clasei muncitoare şi pentru drepturile femeilor.

Ruptura faimoasă dintre cei doi s-a produs în 1911, după ce Adler a ajuns să fie extrem de nemulțumit de convingerea lui Freud potrivit căreia toate problemele psihologice sunt provocate de impulsuri sexuale reprimate. Cu câțiva ani înainte, Adler publicase o carte, *Studiu asupra inferiorității organelor şi a compensării de natură fizică*, în care susținea că percepțiile oamenilor despre propriul corp şi defectele acestuia constituie un factor major în stabilirea obiectivelor în viață. Freud considera că ființele umane sunt conduse integral de impulsurile subconştientului, dar Adler percepea oamenii ca pe nişte ființe sociale care şi-au elaborat un stil de viață ca reacție la mediu şi la ceea ce simt că le lipseşte. Indivizii acționează în mod normal pentru

obținerea puterii personale şi pentru sentimentul propriei identități, iar dacă sunt sănătoşi, ei încearcă de asemenea să se adapteze societății şi să-şi aducă propria contribuție la făurirea binelui universal.

Compensarea slăbiciunilor

Ca şi Freud, Adler a considerat că psihicul uman se modelează în primii ani ai copilăriei şi că tiparele comportamentale rămân remarcabil de constante până la maturitate. Dar, în timp ce Freud s-a concentrat asupra sexualității infantile, Adler a fost mai preocupat de modul în care copiii încearcă să-şi afirme mai puternic autoritatea personală. Crescând într-un mediu în care toți ceilalți par mai mari şi mai puternici, fiecare copil încearcă să obțină ceea ce îşi doreşte în modul cel mai uşor cu putință.

Adler este renumit pentru ideea „ordinii prin naştere" sau a locului pe care-l ocupăm în cadrul familiei. Ultimii născuți, de pildă, dat fiind că sunt mai mici şi mai lipsiți de autoritate decât toți ceilalți, vor încerca adesea „să le-o ia înainte tuturor celorlalți membri ai familiei pentru ca ei să devină cei mai capabili cu putință". La un moment dat în evoluția sa, copilul alege fie să-i imite pe adulți pentru a deveni mai stăpân pe situație şi mai puternic, fie să-şi manifeste conştient slăbiciunea, astfel încât să atragă sprijinul şi atenția adulților.

Pe scurt, fiecare copil se dezvoltă în maniera care-i permite cel mai bine să-şi compenseze propria slăbiciune. „Din sentimentul nostru de inadecvare izvorăsc nenumărate înzestrări şi abilități personale", consemna Adler. Dorința de recunoaştere se afirmă concomitent cu un sentiment de inferioritate. Educația adecvată ar trebui să fie capabilă să desființeze sentimentul acestei inferiorități, iar prin urmare copilul nu-şi va dezvolta o nevoie exagerată de a câştiga în detrimentul celorlalți. Putem presupune că un anumit handicap mental, fizic sau de circumstanță pe care l-am manifestat în copilărie a însemnat o problemă în sine, dar ceea ce reprezintă o valoare sau ceea ce reprezintă o slăbiciune depinde întotdeauna de context. Faptul de *a percepe* sau nu o slăbiciune ca atare contează cel mai mult.

Încercarea psihicului de a contracara sentimentul inferiorității va determina adesea parcursul întregii vieți a cuiva; persoana în cauză va încerca

să compenseze asta apelând uneori la modalități extreme. Adler a inventat un termen în acest sens, faimosul concept al „complexului de inferioritate". Dacă un complex poate face ca persoana afectată să fie mai timidă sau mai retrasă, el poate genera de asemenea nevoia de a compensa asta printr-o realizare deosebită. Acesta este „impulsul patologic către putere", manifestat în detrimentul altor oameni sau al societății în general. Adler l-a considerat pe Napoleon, un bărbat mic de statură care a exercitat un impact colosal asupra omenirii, un caz clasic de complex de inferioritate în acțiune.

Cum se formează caracterul

Principiul fundamental al lui Adler a fost cel conform căruia psihicul nu se formează pe baza factorilor ereditari, ci prin influențele sociale. „Caracterul" este singurul element interpus între două forțe opozante: nevoia de putere sau de afirmare de sine; şi nevoia unei „comuniuni sociale" şi a apropierii (*Gemeinschaftsgefühl* în germană).

Cele două forțe se află în opoziție şi fiecare dintre noi este unic în felul său, deoarece le acceptă sau le respinge într-o manieră caracteristică. De exemplu, nevoia de dominare poate fi limitată în mod normal de recunoaşterea aşteptărilor comunității, iar vanitatea sau mândria pot fi ținute astfel sub control; în orice caz, atunci când precumpănesc ambiția sau vanitatea, dezvoltarea psihologică a unei persoane ia sfârşit cât se poate de brusc. Aşa cum consemnează Adler în mod dramatic, „individul însetat de putere urmează calea ce duce la propria lui distrugere".

Atunci când prima forță, reprezentată de sentimentul social şi de aşteptările comunității, este ignorată sau contracarată, persoana în cauză va manifesta anumite trăsături de caracter agresive – vanitate, ambiție, invidie, gelozie, dominare excesivă sau lăcomie – sau neagresive – retragere, anxietate, timiditate sau absența politeții. Atunci când oricare dintre aceste forțe predomină, asta se întâmplă din cauza unor sentimente înrădăcinate de inadaptare. Totuşi, cele două forțe generează o intensitate sau o tensiune care poate conferi o doză considerabilă de energie. Asemenea oameni trăiesc

în „aşteptarea unor triumfuri măreţe" care să compenseze sentimentele respective, dar, ca rezultat al exacerbării individualităţii, ei îşi pierd într-o oarecare măsură simţul realităţii. Viaţa se rezumă la amprenta personală pe care şi-o vor pune peste lume şi la ceea ce gândesc alţii despre ei. Deşi în mintea lor ei se văd ca nişte figuri eroice, ceilalţi pot constata că atitudinea lor de concentrare exclusivă asupra propriei persoane le limitează de fapt capacitatea de a se bucura de posibilităţile pe care le oferă viaţa. Uită că sunt fiinţe umane aflate în legătură cu alte fiinţe umane.

Duşmanii societăţii

Adler a observat că oamenii vanitoşi sau plini de orgoliu încearcă de obicei să-şi disimuleze felul de a fi spunând că sunt pur şi simplu ambiţioşi sau, chiar şi mai blând de atât, „energici". Ei pot să-şi camufleze sentimentele adevărate în mod ingenios: pentru a arăta că nu sunt vanitoşi, ei ar putea deliberat să acorde mai puţină atenţie vestimentaţiei sau să fie extrem de modeşti. Dar observaţia cea mai pătrunzătoare a lui Adler referitoare la persoanele vanitoase a fost cea potrivit căreia totul în viaţă se reduce pentru acestea la o singură întrebare: „Mie ce-mi iese de aici?"

Adler se întreba: marile realizări sunt simple vanităţi puse în slujba omenirii? Este sigur faptul că afirmarea superiorităţii personale reprezintă o motivaţie necesară pentru dorinţa de a schimba lumea, pentru a fi văzut într-o lumină pozitivă? Răspunsul lui a fost că nu este. Vanitatea joacă un rol redus în cazul unui geniu autentic şi nu face, de fapt, decât să submineze meritul unor realizări semnificative. Lucrurile cu adevărat semnificative aflate în slujba umanităţii nu sunt impulsionate să ia fiinţă de către vanitate, ci de elementul antagonic acesteia, de sentimentul social. Cu toţii avem propria noastră doză de vanitate, dar oamenii sănătoşi sunt capabili să-şi diminueze vanitatea prin sprijinul pe care îl acordă celorlalţi.

Prin firea lor, oamenii vanitoşi nu-şi permit „să cedeze" în faţa nevoilor societăţii. Prin atenţia acordată obţinerii unui anumit statut, a unei poziţii sau atingerii unui obiectiv, ei au sentimentul că se pot debarasa de obligaţiile

fireşti pe care le au faţă de familie şi societate şi pe care alţii le acceptă ca atare. Drept urmare, ei ajung de regulă să fie izolaţi şi să întreţină relaţii deficitare cu semenii. Obişnuiţi să se pună pe ei înşişi pe primul loc, devin experţi în a-i învinui pe ceilalţi.

Viaţa socială presupune anumite legi şi principii pe care un individ nu le poate trece cu vederea. Fiecare dintre noi are nevoie de restul comunităţii pentru a supravieţui din punct de vedere mental şi fizic; aşa cum remarca Darwin, animalele slabe nu trăiesc niciodată în singurătate. Adler susţinea că „adaptarea la comunitatea socială este cea mai importantă funcţie psihologică" pe care o poate dezvolta o anumită persoană. Oamenii pot avea realizări mari, dar, în lipsa acestei capacităţi vitale de adaptare, ei se pot simţi ca şi cum nu ar valora nimic şi pot fi chiar percepuţi astfel de cei apropiaţi. Asemenea oameni, spune Adler, sunt de fapt duşmanii societăţii.

Fiinţele orientate spre scopuri

O idee centrală în cadrul psihologiei adleriene este cea care susţine că indivizii sunt mereu orientaţi către atingerea unor obiective. Dacă Freud ne percepea ca fiind dirijaţi de un element din trecutul nostru, Adler a dezvoltat o perspectivă teleologică – conform căreia suntem dirijaţi de scopurile noastre, indiferent dacă le conştientizăm sau nu. Psihicul nu este static, ci trebuie să fie impulsionat de un scop – fie el egoist, fie comunitar – şi se deplasează mereu în direcţia împlinirii lui. Ne trăim viaţa în virtutea reprezentărilor „ficţionale" referitoare la ce gen de persoană suntem sau putem deveni. Prin natura lor, acestea nu sunt întotdeauna conforme cu realitatea, dar ne permit să trăim din plin, deplasându-ne mereu către un scop.

Aspectul orientării către scop este cel care conferă caracterul aproape indestructibil al psihicului nostru şi care-l face atât de rezistent la schimbare. Adler consemna: „Cel mai dificil lucru pentru oameni este să se cunoască pe ei înşişi şi să se schimbe." Iată un motiv în plus, probabil, pentru ca necesităţile individuale să fie echilibrate de inteligenţa colectivă mai profundă a comunităţii.

Comentarii finale

Punând în lumină cele două forțe îngemănate cu rol modelator ale puterii personale şi ale sentimentului apartenenței sociale, intenția lui Adler a fost aceea de a arăta că, înțelegându-le, nu mai putem fi transformați de ele în chip inconştient. În exemplele de oameni reali prezentate de Adler în cartea lui putem să întrezărim ceva din propriul nostru fel de a fi: poate că am ajuns să ne complăcem în sânul familiei sau al comunității sociale, uitând de visurile de carieră pe care le-am nutrit odinioară; sau poate ne vedem pe noi înşine în postura unui „stăpân al lumii", capabil să sfideze după voie convențiile sociale. În ambele cazuri, se manifestă un dezechilibru care va duce la limitarea posibilităților noastre de manifestare.

Mare parte din *Cunoaşterea omului* seamănă mai mult cu un text filozofic decât cu unul psihologic, fiind plină de generalizări la adresa caracterului individual care sunt mai degrabă anecdotice decât empirice. Absența suportului ştiințific este unul dintre principalele puncte critice ale lucrării lui Adler. În orice caz, noțiuni precum complexul de inferioritate au intrat în vorbirea curentă.

În timp ce atât Freud, cât şi Adler au avut agende intelectuale solide de urmărit, Adler şi-a fixat un scop mai umil, influențat fiind de tendințele lui socialiste: înțelegerea practică a modului în care copilăria contribuie la modelarea vieții de adult, de pe urma căreia ar putea avea de câştigat societatea în ansamblu. Spre deosebire de elitistul din punct de vedere cultural care a fost Freud, Adler a considerat că activitatea de înțelegere a naturii umane nu ar trebui să constituie apanajul psihologilor, ci o sarcină vitală pentru toată lumea, date fiind consecințele negative ale ignoranței. Această orientare a psihologiei era una neobişnuit de democratică, astfel încât *Cunoaşterea omului* se bazează pe un an întreg de conferințe la Institutul Popular din Viena. Este o lectură pe care o poate parcurge şi înțelege oricine.

Alfred Adler

Adler s-a născut în Viena, în anul 1879, fiind al doilea dintre cei şapte copii ai familiei. După o criză severă de pneumonie la vârsta de 5 ani şi după moartea unui frate mai mic, el s-a dedicat scopului de a deveni medic.

A studiat medicina la Universitatea din Viena, luându-şi diploma în 1895. În 1898 a elaborat o monografie medicală asupra stării de sănătate şi a condiţiilor de lucru specifice croitorilor, iar în anul următor l-a cunoscut pe Sigmund Freud. Adler a continuat să ia parte la activitatea desfăşurată de Societatea de Psihanaliză din Viena până în 1911, dar în 1912, împreună cu alţi opt membri, s-a retras pentru a forma Societatea de Psihologie Individuală. În aceeaşi perioadă a publicat şi lucrarea de mare impact The Neurotic Constitution (Despre caracterul nevrotic). *Cariera lui Adler a cunoscut un moment de stagnare în timpul Primului Război Mondial, atunci când a lucrat în cadrul unui spital militar, activitate ce avea să-i consolideze orientarea pacifistă.*

După război, a întemeiat prima dintre cele 22 de clinici inovatoare din împrejurimile Vienei preocupate de sănătatea mentală a copiilor. Atunci când autorităţile au închis clinicile respective în 1932 (dat fiind că Adler era evreu), el a emigrat în Statele Unite, ocupând un post de profesor la Colegiul de Medicină din Long Island. A fost profesor colaborator la Columbia University din 1927, iar conferinţele sale publice ţinute în Europa şi în Statele Unite l-au făcut celebru.

Adler a murit în 1937, în urma unui atac de cord care l-a răpus subit. La momentul morţii se afla în Aberdeen, în Scoţia, conferenţiind în cadrul unui turneu european. Soţia sa, Raissa, cu care se căsătorise în 1897, i-a supravieţuit. Au avut patru copii.

Printre celelalte cărţi ale sale se numără The Science of Living (Sensul vieţii[1]), The Practice and Theory of Individual Psychology (Practica şi teoria psihologiei individuale) *şi foarte populara* What Life Could Mean to You (Ce semnificaţie are viaţa pentru tine).

---

[1] *Sensul vieţii*, Alfred Adler, Editura IRI, 1995. (*n.red.*)

Darul fricii

„Asemenea fiecărei ființe, vă puteți da seama când vă aflați în preajma unui pericol. Beneficiați de darul de a avea un paznic interior extraordinar care este pregătit să vă avertizeze asupra hazardului şi să vă ghideze atunci când treceți prin situații riscante."

„Deşi ne place să credem că violența este o chestiune de cauză şi efect, ea este de fapt un proces, un lanț din care manifestarea violentă este numai o verigă."

„Pentru un asemenea om, respingerea este ca o amenințare la propria identitate, la persoană, la adresa sinelui întreg, aşadar, dintr-un anumit punct de vedere, infracțiunile lor ar putea fi numite crime comise în apărarea de sine."

Pe scurt

Aveți încredere în propria intuiție, mai degrabă decât în tehnologie, ca să fiți protejat față de violență.

În aceeaşi notă

Malcolm Gladwell, *(S)clipirea* (p. 196)

BCU IAŞI CENTRALĂ UNIVERSITARĂ LIBRARY

CAPITOLUL 2

Gavin de Becker

„Probabil că o privea de ceva timp. Nu suntem siguri – dar ceea ce ştim cu certitudine este că ea nu era prima lui victimă." *Darul fricii* începe cu aceste rânduri ciudate. Cartea conține povestiri de viață adevărate despre oameni care au devenit victime – sau aproape victime – ale violenței; în fiecare caz, persoana respectivă fie şi-a ascultat intuiția şi a supraviețuit, fie nu a făcut-o şi a trebuit să suporte consecințele.

În mod normal, ne gândim la frică de parcă ar fi un lucru rău, dar de Becker încearcă să arate că ea este un dar care ne poate proteja de rău. *Darul fricii. Semnale ale instinctului de supraviețuire care ne apără de violență* are ca temă posibilitatea de a pătrunde în mintea altor oameni, astfel încât să nu le percepem acțiunile ca pe o surpriză absolută. Deşi aspectul în sine poate fi destul de dezagreabil, mai ales când este vorba despre mintea unui criminal potențial, este mai bine să procedăm aşa decât să ne confruntăm cu alternativa foarte neplăcută a situației.

Înainte de a împlini 13 ani, Gavin de Becker asistase în propria casă la mai multe acte de violență decât li se întâmplă majorității adulților într-o viață întreagă. Pentru a supraviețui, trebuia să fie destul de abil în a ghici ce va avea loc în următoarea situație de criză. El a făcut din asta preocuparea vieții sale, şi anume elaborarea tiparului mental al violenței, astfel încât şi ceilalți să poată detecta semnalele de avertizare. De Becker a devenit expert în evaluarea riscului de violență, însărcinat cu protecția celebrităților, a guvernanților şi a corporatiştilor, dar şi un purtător de cuvânt pe tema violenței domestice.

De Becker nu este psiholog, dar cartea lui oferă mai multe informații revelatoare despre natura intuiției, a fricii şi a gândirii înclinate spre violență decât este posibil să mai citiți vreodată într-un text propriu-zis psihologic.

La fel de captivantă ca un roman polițist de calitate, cartea *Darul fricii* ar putea nu doar să vă schimbe viața, ci chiar să v-o salveze.

Siguranța intuitivă

În lumea modernă în care trăim, observă de Becker, am uitat să ne bazăm pe instinctele noastre pentru a ne salva pielea. Cei mai mulți dintre noi lasă problema violenței pe seama sistemului polițienesc și a celui juridic, crezând că reprezentanții acestora ne vor proteja, dar se întâmplă adesea ca autoritățile să se implice prea târziu. În mod similar, considerăm că mijloacele tehnologice actuale ne vor apăra de pericole; cu cât dispunem de mai multe sisteme de alarmă și de mai multe garduri, cu atât ne simțim mai siguri.

Există însă un mijloc de protecție mult mai de încredere: intuiția sau senzațiile noastre interioare. De obicei, dispunem de toate informațiile de care avem nevoie pentru a ne apăra de persoanele sau de situațiile îndoielnice; asemenea mamiferelor, dispunem de un sistem înnăscut de avertizare împotriva pericolelor. Intuiția câinilor este mult mai apreciată, dar de Becker susține că ființele umane au de fapt o intuiție și mai bună; problema este că suntem mult mai puțin pregătiți să îi acordăm încredere.

De Becker face o descriere a victimelor de sex feminin ale unor atacuri, care au declarat: „Deși știam că ceea ce se întâmpla înaintea evenimentului ca atare nu era tocmai bine, nu am încercat să scap din situația respectivă." Într-un anumit fel, atacatorul care le-a ajutat să-și ducă plasele de cumpărături sau care a intrat cu ele în lift a fost capabil să le determine pe femeile în cauză să se supună dorințelor lui. De Becker sugerează că există „un cod universal al violenței" pe care cei mai mulți dintre noi îl pot detecta imediat, dar tipul de existență modernă are adesea drept rezultat tocirea sensibilității. Fie nu depistăm deloc semnalele care ni se transmit, fie nu vrem să recunoaștem existența lor.

În mod paradoxal, de Becker avansează ideea conform căreia faptul de „a avea încredere în intuiția noastră este tocmai opusul unei existențe trăite în frică". Frica adevărată nu vă paralizează, ci vă insuflă mai multă energie,

permițându-vă să faceți lucruri de care nu ați fi capabil în mod normal. Primul caz pe care-l aduce în discuție este cel al unei femei care a fost sechestrată și violată în propriul apartament. Când atacatorul a spus că are treabă în bucătărie, ceva a îndemnat-o să-l urmeze tiptil și l-a văzut răscolind prin sertare în căutarea unui cuțit mare – ca s-o omoare. Ea s-a năpustit spre ușa din față și a reușit să scape. Fascinant este faptul că-și amintește că nu i-a fost frică. Frica adevărată, care ne implică de fapt intuiția, este un sentiment pozitiv menit să ne salveze.

Predispoziții violente avem cu toții

De Becker dezavuează ideea conform căreia există „o gândire de tip criminal" care îi separă pe cei care făptuiesc răul de restul oamenilor. Majoritatea avem tendința de a afirma că nu am fi niciodată capabili să ucidem un om, dar aproape imediat vine și completarea „decât dacă ar trebui să apăr astfel pe cineva care mi-e drag". Cu toții suntem capabili de gânduri și chiar de acțiuni criminale. Mulți criminali sunt categorisiți a fi „inumani", dar cu siguranță, observă de Becker, ei nu pot fi totuși altceva *decât* oameni. Dacă o persoană este capabilă de o anumită acțiune, în anumite circumstanțe am putea fi cu toții capabili de ea. În lucrarea sa, de Becker nu-și permite luxul de a opera distincții de felul „om" versus „monstru". În schimb, el caută să afle dacă o persoană are intenția sau capacitatea de a face rău. Ajunge la concluzia potrivit căreia „resurse de violență avem cu toții; ceea ce face diferența este concepția fiecăruia despre justețea actului în sine".

O înlănțuire de acțiuni, nu un fapt izolat

De ce recurg oamenii la violență? De Becker reduce problema la următoarele patru elemente:

- Justificarea – persoana în cauză ajunge să creadă că făptuitorii au avut intenții rele de la început.
- Alternativele – violența pare singura modalitate la care se poate recurge pentru răzbunare sau restabilirea dreptății.

- Consecințele – cei în cauză hotărăsc că pot trăi asumându-şi posibilele consecințe ale acțiunilor violente comise. De pildă, un răufăcător s-ar putea să nu regrete prea mult că intră la închisoare atâta timp cât îşi doboară victima.
- Abilitatea – persoanele în cauză au încredere în capacitatea lor de a-şi folosi forța fizică, gloanțele sau bombele pentru a-şi atinge scopurile.

Membrii echipei lui de Becker au verificat toți aceşti „indicatori ai previolenței" atunci când au prezis manifestările de violență ale unei persoane care amenința un client. Dacă suntem atenți, spune el, „violența nu apare niciodată din senin". De regulă, nu se întâmplă des ca oamenii „să dea cu biciul" înainte de a comite o crimă. În general, remarcă de Becker, violența este la fel de previzibilă „ca apa care începe să fiarbă".

Ceea ce este iarăşi de ajutor în anticiparea violenței este faptul de a o percepe ca pe un *proces*, „în cadrul căruia răbufnirea violentă este doar o verigă". În timp ce polițiştii caută motive, de Becker şi echipa lui merg mult mai departe şi caută să reconstituie istoria acțiunii sau a intenției violente care precedă în mod obişnuit actul în sine.

Darul fricii are şi un capitol consacrat violenței conjugale, observând că majoritatea crimelor de acest fel nu se petrece strict sub presiunea momentului. De obicei, este vorba despre o decizie premeditată, anticipată de faptul că soțul îşi hărțuieşte soția şi este iritat de respingerea ei. Pentru asemenea bărbați, faptul de a fi respinşi este o amenințare prea mare la adresa orgoliului lor, iar omorârea partenerei pare a fi singura modalitate de reafirmare a propriei identități. De Becker dezvăluie un fapt îngrijorător: trei sferturi dintre crimele conjugale au loc *după ce* soția părăseşte căminul conjugal.

Cum se poate depista un psihopat

Trăsăturile caracteristice criminalilor inveterați includ:

- neliniștea și bravura;
- concentrarea într-o singură direcție;
- faptul de a nu fi șocați la vederea unor lucruri care i-ar oripila pe ceilalți;
- faptul de a fi ciudat de calmi în mijlocul unui conflict;
- nevoia de a deține controlul.

Care este cel mai bun factor de anticipare a infracționalității violente? Experiența lui de Becker ne arată că o copilărie plină de suferințe sau abuzuri este un factor important. În cadrul unui studiu realizat asupra criminalilor în serie, s-a descoperit că 100% dintre ei (adică toți!) suferiseră ei înșiși diverse forme de violență, fuseseră umiliți sau neglijați în copilărie. Robert Bardo, care a împușcat-o mortal pe actrița Rebecca Shaeffer, a fost sechestrat în camera lui în copilărie și s-a simțit de parcă era animalul de companie al familiei. Nu a învățat niciodată să fie sociabil. Asemenea oameni contribuie la crearea unei viziuni deformate asupra lumii – consecințele fiind suportate de ceilalți.

Persoanele violente pot fi totuși foarte abile în a disimula faptul că sunt psihopate. Ei pot mima consecvent normalitatea, astfel încât să pară a fi „oameni normali" la prima vedere. Semnalele de avertisment includ următoarele manifestări:

- Sunt *prea* drăguți.
- Vorbesc prea mult și ne dau tot felul de amănunte inutile pentru a ne distrage atenția.
- Ei ne abordează pe noi, nu invers.
- Ne etichetează în diverse feluri sau ne insultă ușor, ca să ne facă să reacționăm și să ne certăm cu ei.
- Apelează la tehnica „forțării spiritului de echipă", folosind cuvântul „noi" pentru a părea că atât ei, cât și victima sunt în aceeași situație.

- Găsesc o modalitate de a ne ajuta, astfel încât să avem impresia că le suntem îndatorați.
- Ignoră sau nesocotesc refuzul nostru. Nu-i permiteți niciodată cuiva să vă aducă în stadiul în care să refuzați ceva, pentru că atunci respectivul se simte îndreptățit să acționeze.

Nu trebuie să ajungem paranoici – majoritatea lucrurilor de care ne temem nu se întâmplă niciodată –, totuşi este stupid să ne încredem în mod absolut în sistemul de securitate de acasă sau de la birou sau în autoritatea poliției. Aşa cum există *oameni* care ne fac rău, consemnează de Becker, la fel există şi oameni pe care trebuie să-i înțelegem.

În interiorul minții unui răufăcător

Darul fricii devine captivantă atunci când de Becker vorbeşte despre personalități publice care sunt clienți de-ai săi şi despre încercările unor răufăcători de a se apropia de ei. Un cântăreț sau un actor faimos poate avea trei sau patru oameni în acelaşi timp care se țin de el, trimițându-i munți de scrisori sau încercând să răzbată dincolo de mijloacele de securitate. Doar câțiva dintre aceştia chiar vor să-şi ucidă țintele (restul consideră că se află într-o relație specială cu vedeta respectivă), dar elementul comun îl reprezintă nevoia disperată de recunoaştere personală.

Toți ne dorim recunoaşterea publică, gloria, faptul de a fi importanți într-o anumită măsură şi, omorând o personalitate publică, psihopații devin ei înşişi celebri. Mark Chapman şi John Hinckley Jr, de pildă, sunt nume care vor rămâne asociate pentru totdeauna cu cele ale țintelor lor, John Lennon şi Ronald Reagan. Pentru asemenea oameni, crima are sens pe deplin; este o scurtătură către obținerea celebrității, iar psihoticilor nu prea le mai pasă dacă atenția pe care o obțin este una pozitivă sau una negativă.

Imaginea unui nebun ținându-se scai de un star de cinema sau de un preşedinte fascinează imaginația publicului, dar de Becker se întreabă de ce ne simțim atât de provocați de imaginea unui vânător de celebrități, în timp ce ideea că, numai în Statele Unite, la fiecare două ore o femeie este omo-

râtă de soț sau de iubit nu ne determină o reacție la fel de alertă. Autorul nu prea are încredere în ordinele judecătorești restrictive, despre care spune că nu fac decât să înrăutățească situația. Oamenii violenți adoră să fie implicați în conflicte și, dacă sunt dezechilibrați, un ordin restrictiv nu va garanta securitatea nimănui.

Comentarii finale

Darul fricii este o carte tipic americană, scrisă în contextul cultural al folosirii abuzive a armelor și în interiorul unei societăți care prețuiește mai puțin decât alte popoare coeziunea socială. Dacă trăiți într-un sătuc englezesc sau într-un oraș japonez sau chiar într-o regiune liniștită a Statelor Unite, cartea aceasta vi se va părea cu siguranță paranoică. În orice caz, de Becker acuză buletinele de știri de seară pentru că fac ca țara lui să pară și mai periculoasă decât este în realitate, observând că există o probabilitate mai mare să murim de cancer sau într-un accident de mașină decât ca urmare a faptului că am fost atacați violent de către un străin.

Odată cu atacul terorist de la World Trade Center din New York în 2001, am ajuns să fim obsedați de posibilitatea declanșării violenței fără o țintă anumită, dar majoritatea atacurilor și crimelor continuă să se producă acasă, iar faptul de a detecta semnalele de avertizare vizavi de manifestările violente vă poate scăpa de pericol. În termenii siguranței personale, de Becker spune că femeile și bărbații trăiesc în două universuri paralele. Oprah Winfrey a declarat în fața spectatorilor emisiunii sale de televiziune că *Darul fricii* „ar trebui citită de toate femeile din America".

Elaborându-și propria carte, de Becker a fost influențat mai ales de trei titluri: *Whoever Fights Monsters (Cei care se luptă cu monștrii)* a specialistului behaviorist din cadrul FBI Robert Ressler, *Predicting Violent Behavior (Anticiparea comportamentului violent)* a psihologului John Monahan și *Without Conscience (Fără conștiință)* a lui Robert D. Hare, care îl familiarizează pe cititor cu modul de gândire al unor psihopați. Actualmente, există o literatură bogată despre psihologia violenței, dar cartea lui de Becker continuă să reprezinte punctul ideal de start pentru asemenea lecturi.

Gavin de Becker

De Becker este considerat un pionier în domeniul estimării amenințărilor şi în cel al anticipării şi managementului violenței. Firma lui oferă consultanță şi servicii de protecție pentru corporații, agenții guvernamentale şi persoane private. A fost şeful echipei care a garantat securitatea invitaților preşedintelui Reagan şi a lucrat cu Departamentul de Stat al SUA cu ocazia vizitelor oficiale ale diferiților şefi de stat. A pus bazele sistemului MOSAIC care gestionează amenințările lansate la adresa juraților Curții Supreme a SUA, a senatorilor şi congresmenilor. De Becker a oferit consultanță în multe cazuri juridice, inclusiv în procesul intentat lui O. J. Simpson.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Este profesor la University of California şi la Los Angeles School of Public Affairs (UCLA) şi a fost copreşedinte al Echipei de Consultanţă a Consiliului pentru Violenţa Domestică.

A mai scris şi Protecting the Gift (Cum să-ţi aperi darul pe care-l ai), *despre securitatea copiilor, şi* Fear Less: Real Truth About Risk, Safety and Security in a Time of Terrorism (Mai puţină teamă: adevărul despre riscuri, siguranţă şi securitate într-o epocă a terorismului).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Jocuri pentru adulți

„Jocul conjugal al «pachețelului de prânz». Soțul, care şi-ar putea permite foarte bine să ia masa de prânz la un restaurant select, îşi face totuşi câteva sendvişuri în fiecare dimineață, pe care le ia la birou într-o pungă de hârtie. În felul acesta foloseşte feliile de pâine rămase de la cină şi pungile de hârtie păstrate special de soția lui. Obiceiul acesta îi conferă controlul absolut asupra situației financiare a familiei; ce soție şi-ar permite să-şi cumpere o etolă de nurcă atunci când soțul face un asemenea sacrificiu de sine?"

„Tatăl vine acasă de la muncă şi-i găseşte pricină de ceartă fiicei, care îi răspunde insolent, sau fata ar putea face ea prima mişcare fiind insolentă, de unde reiese că tatăl are motiv să se certe cu ea. Ei ridică glasul, iar conflictul se acutizează... Există trei posibilități: (a) tatăl se retrage în camera lui şi trânteşte uşa după el; (b) fata se retrage în camera sa şi trânteşte uşa după ea; (c) ambii se retrag, fiecare în camera lui, şi trântesc uşile. În toate situațiile, sfârşitul jocului numit «Zbierete» este marcat de uşile trântite."

Pe scurt

Oamenii recurg la jocuri ca la un substitut pentru intimitatea autentică şi fiecare joc în parte, oricât de neplăcut ar fi, implică o anumită răsplată pentru unul dintre jucători sau pentru amândoi.

În aceeaşi notă

Thomas A. Harris, *Eu sunt OK – tu eşti OK* (p. 232)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)
Fritz Perls, *Gestalt-terapia* (p. 336)

CAPITOLUL 3

Eric Berne

În 1961, psihiatrul Eric Berne a publicat o carte cu un titlu foarte plictisitor, *Transactional Analysis in Psychotherapy (Analiza tranzacțională în psihoterapie)*. Aceasta a devenit piatra de temelie în domeniu, a fost mult menționată și s-a vândut destul de bine.

După trei ani, a publicat o continuare a cărții pe baza aceloraşi concepte, dar într-un stil mai colocvial. Dat fiind titlul inspirat și categoriile inteligent delimitate și amuzante ale motivațiilor omenești, *Jocuri pentru adulți* a fost destinată să atragă atenția și mai mult. Primele 3000 de exemplare s-au vândut încet, dar, doi ani mai târziu, datorită mai ales faimei căpătate în rândul cititorilor și unor demersuri publicitare modeste, cartea s-a vândut în peste 300 000 de exemplare cartonate. A figurat doi ani pe lista de bestselleruri de la *New York Times* (situație atipică pentru o carte nonficțională) și, creând un precedent pentru scriitorii de mai târziu care se vor îmbogăți brusc scriind bestselleruri de psihologie popularizată, Berne cel în vârstă de cincizeci și ceva de ani și-a cumpărat o casă nouă și un Maserati și s-a recăsătorit.

Deși nu și-a dat seama la momentul respectiv, *Jocuri pentru adulți. Psihologia relațiilor umane* a marcat începutul avântului luat de psihologia populară, diferită de cărțile motivaționale, pe de o parte, sau de psihologia academică, pe de altă parte. Psihologii de prim plan au desconsiderat cartea lui Berne ca fiind superficială și scrisă lejer, ca pentru public, dar în realitate primele 50 sau 60 de pagini sunt elaborate într-o manieră riguroasă, chiar didacticistă. Abia în a doua parte a cărții tonul se mai relaxează, iar majoritatea oamenilor au cumpărat cartea tocmai pentru secțiunea respectivă.

Până în prezent, *Jocuri pentru adulți* s-a vândut în peste cinci milioane de cópii, iar expresia care-i dă titlul a intrat în limbajul englezesc curent.

Stimuli[1] şi tranzacţii

Berne începe prin a consemna descoperirea potrivit căreia copiii, dacă sunt privaţi de contactul fizic, intră adesea într-un declin mental şi fizic ireversibil. El a invocat alte studii care sugerează că privarea de tip senzorial la adulţi poate declanşa psihoze temporare. Adulţii au nevoie de contacte fizice la fel de mult ca şi copiii, dar acestea nu ne stau întotdeauna la dispoziţie, astfel încât căutăm „stimuli" emoţionali simbolici de la alţii. Un star de cinema, de pildă, îşi poate lua porţia de stimuli din teancurile de scrisori săptămânale primite de la fanii săi, în timp ce un om de ştiinţă şi-o procură prin simpla recunoaştere a valorii sale venită din partea unei figuri reprezentative din domeniul său de activitate.

Berne a definit stimulul drept „unitatea fundamentală a activităţii sociale". Un schimb de stimuli constituie o tranzacţie, de unde crearea expresiei „analiza tranzacţională" (AT), folosită pentru a descrie dinamica interacţiunilor sociale.

De ce jucăm jocuri

Dată fiind nevoia de a avea parte de stimuli, Berne a constatat că, în termeni biologici, fiinţele umane consideră că orice interacţiune socială – chiar şi una negativă – este mai bună decât dacă ar lipsi cu desăvârşire. Această nevoie de intimitate explică şi ea de ce oamenii se implică în „jocuri" – care devin un substitut pentru contactul fizic ca atare.

El a definit jocul în general ca fiind „o serie nesfârşită de tranzacţii ulterioare complementare care înaintează către un rezultat previzibil, bine definit". Jucăm un joc pentru a ne satisface o motivaţie ascunsă, iar el implică mereu câte o răsplată.

În cea mai mare parte a timpului, oamenii nu sunt conştienţi că joacă jocuri; asta pare a fi o componentă firească a interacţiunii sociale. Practicarea

---

1 Termenul în original este „stroke", definind în contextul analizei tranzacţionale nevoia de recunoaştere şi fiind deseori tradus prin „stimul" sau „calorie psihologică". (*n.red.*)

jocurilor în general seamănă foarte mult cu pokerul, în cursul căruia ne ascundem motivațiile reale ca parte a unei strategii de a obține o răsplată – reprezentată de bani. La locul de muncă, răsplata poate consta în a finaliza o tranzacție comercială; oamenii vorbesc despre a fi implicați în „jocuri imobiliare", sau în „jocuri de asigurări" sau despre a „juca pe piața de capital", ca o recunoaștere subconștientă a faptului că activitatea lor implică o serie de manevre destinate obținerii unui anumit câștig. Și cum stau lucrurile în relațiile intime? Aici, răsplata presupune de obicei satisfacții emoționale sau consolidarea unei poziții de autoritate.

Cele trei ipostaze

Analiza tranzacțională s-a dezvoltat plecând de la psihanaliza freudiană, pe care Berne a studiat-o și a practicat-o. El avusese mai demult un pacient adult de sex masculin care a recunoscut că era la propriu „un băiețel deghizat în haine de adult". În ședințele ulterioare, Berne l-a întrebat dacă în momentele respective stătea de vorbă cu copilul sau cu adultul. Plecând de la această experiență și de la altele similare, Berne a ajuns la concluzia că în interiorul fiecărei persoane se află trei ipostaze sau trei „stări ale sinelui", care se contrazic adesea una pe cealaltă. Acestea se caracterizează prin:

- atitudinile și modul de a gândi caracteristice unei figuri paterne (Părintele);
- gândirea, obiectivitatea și acceptarea adevărului caracteristice unui adult (Adultul);
- ipostazele și fixațiile unui copil (Copilul).

Cele trei ipostaze corespund, în mod evident, conceptelor lui Freud de supraeu (Părintele), eu (Adultul) și id (Copilul).

În cursul oricărei interacțiuni sociale, a susținut Berne, manifestăm una dintre aceste ipostaze fundamentale de Părinte, Adult sau Copil și putem trece cu ușurință de la una la cealaltă. De exemplu, putem da dovadă de creativitatea, curiozitatea și farmecul copilului, dar și de capriciile sau intransigența

care îi sunt specifice tot lui. În contextul fiecărui fel de a fi ne putem dovedi eficiența sau ineficiența.

Atunci când jucăm un joc cu cineva ne asumăm una dintre cele trei ipostaze. În loc să rămânem neutri, autentici sau apropiați, pentru a obține ceea ce ne dorim s-ar putea să simțim nevoia de a acționa asemenea unui părinte autoritar sau asemenea unui copil alintat sau de a simula aura de înțelepciune şi maturitatea de gândire a unui adult.

Să înceapă jocurile

Cea mai mare parte a cărții este o colecție a numeroaselor jocuri care se desfăşoară între adulți, dintre care vă prezentăm câteva în cele ce urmează.

„Dacă n-ai fi fost tu"

Acesta este jocul cel mai frecvent între soți, în cadrul căruia unul dintre parteneri se plânge că celălalt este un obstacol în calea dorinței sale de a face tot ce vrea în viață.

Berne sugerează că majoritatea oamenilor îşi aleg subconştient soții astfel încât să li se impună anumite limite pe care şi le doresc. El a dat exemplul unei femei care-şi dorea cu disperare să învețe să danseze. Problema era că soțul ei detesta să iasă în societate, astfel încât viața ei socială era cât se poate de limitată. S-a înscris la cursuri de dans, dar a constatat că era înspăimântată să danseze în public şi a renunțat. Punctul de vedere al lui Berne este cel conform căruia ceea ce condamnăm cel mai mult la partener ni se dezvăluie adesea a face parte din însăşi structura noastră lăuntrică de personalitate. A juca „dacă n-ai fi fost tu" ne permite să ne eliberăm pe noi înşine de responsabilitatea de a ne confrunta cu propriile temeri sau neîmpliniri.

„De ce nu încerci să – Da, dar"

Acest joc începe atunci când cineva enunță o problemă cu care se confruntă în propria existență, iar cealaltă persoană reacționează oferindu-i

sugestii constructive despre cum ar putea să rezolve problema respectivă. Subiectul vizat spune „Da, dar..." şi continuă să caute soluţiile potrivite. Conform modului de a acţiona al Adultului, ar trebui să cercetăm şi să preluăm soluţia propusă de celălalt, doar că nu acesta este scopul interacţiunii dintre noi. Asta-i permite subiectului să câştige simpatia celorlalţi prin incapacitatea lui de a se adapta situaţiei cu care se confruntă (modelul Copilului). La rândul lor, cei care soluţionează problema au ocazia de a juca rolul Părintelui înţelept.

Piciorul de lemn

Persoana care se implică în acest joc va adopta atitudinea defensivă a lui „La ce te aştepţi de la un om cu un picior de lemn / cu o copilărie nefericită / nevrotic / alcoolic?" O anumită trăsătură personală este folosită ca o scuză pentru lipsa de competenţă sau motivaţie, astfel încât cel în cauză nu este nevoit să-şi asume responsabilitatea absolută pentru propria existenţă.

Celelalte jocuri ale lui Berne includ:

- Jocuri de viaţă – „Te-am prins, nenorocitule"; „Vezi ce m-ai pus să fac?"
- Jocuri conjugale – „Femeia frigidă", „Vezi şi tu că mi-am dat toată silinţa".
- Jocuri „bune" – „Înţelepciune domestică"; „Vor fi fericiţi că mă cunosc".

Fiecare joc are o teză – premisa fundamentală şi regulile după care se joacă – şi o antiteză – modul în care poate fi câştigat, unul dintre jucători făcând o acţiune care, în mintea lui, este destinată să-l desemneze a fi „câştigătorul".

Jocul pe care-l jucăm noi, susţine Berne, este asemenea unor benzi uzate de înregistrare pe care le moştenim din copilărie şi care continuă să se deruleze în noi. În ciuda caracterului limitativ şi distrugător, acestea ne furnizează şi o doză de confort, absolvindu-ne de necesitatea de a ne confrunta

cu probleme psihologice nerezolvate. În cazul unora, a juca aceste tipuri de jocuri a devenit o parte esențială a ființei lor. Mulți oameni simt nevoia de a se implica în confruntări cu oamenii cei mai apropiați sau în intrigi care îi vizează pe prietenii lor pentru a-şi menține interesul treaz. În orice caz, ne avertizează Berne, dacă jucăm prea multe jocuri „rele" pentru un timp îndelungat, acestea ajung să ne distrugă. Cu cât ne implicăm în mai multe jocuri, cu atât mai mult aşteptăm de la ceilalți să facă şi ei la fel; un jucător neobosit poate sfârşi în ipostaza unui psihotic care detectează prea multe dintre propriile motivații şi interese în comportamentul celorlalți.

Comentarii finale

Deşi *Jocuri pentru adulți* a fost desconsiderată de mulți psihiatri practicieni ca fiind prea „populară" şi nefondată, analiza tranzacțională continuă să-şi exercite influența şi a ajuns să facă parte din arsenalul multor psihoterapeuți sau consilieri care trebuie să se confrunte cu pacienți dificili sau evazivi. A creat impresia unei cărți revoluționare deoarece a adus precizia psihologului într-un domeniu care era în mod normal apanajul romancierilor şi al dramaturgilor. Într-adevăr, romancierul american Kurt Vonnegut a scris o recenzie foarte bine primită care a transmis sugestia conform căreia conținutul ei va constitui o adevărată sursă de inspirație pentru scriitorii de ficțiune pentru un interval de mulți ani.

Nu uitați că *Jocuri pentru adulți* este o carte freudiană, multe dintre jocurile descrise aici fiind bazate pe ideile lui Freud despre inhibiție, tensiunea sexuală şi impulsurile subconştientului. Este, de asemenea, o mărturie a anilor 1960 prin limbaj şi prin atitudinile sociale prezentate.

Cartea poate constitui totuşi o lectură revelatoare şi un text de referință pentru simpla dezvăluire a faptului că oamenii au jucat şi vor juca mereu jocuri. Aşa cum observa Berne, îi învățăm pe copiii noştri toate obiceiurile de petrecere a timpului liber, toate ritualurile şi procedeele de care au nevoie pentru a se adapta la cultura actuală şi a se descurca în viață şi ne consacrăm mult timp alegerii şcolilor pe care să le urmeze şi profesiilor pe care să le

aleagă, dar nu le spunem nimic despre jocuri, ca trăsătură nedorită, dar implicită a dinamicii oricărei familii şi instituţii sociale.

Jocuri pentru adulţi pare să ofere o perspectivă prea sumbră asupra naturii umane. Totuşi, nu asta a fost intenţia lui Berne. El a observat că ne putem debarasa cu toţii de obiceiul practicării jocurilor dacă ştim că există o alternativă viabilă. Ca urmare a experienţelor din copilărie, renunţăm la încrederea inerentă firii noastre, la spontaneitatea şi curiozitatea pe care le-am manifestat în copilărie şi adoptăm în schimb ideile Părintelui despre ceea ce putem sau nu putem face. Prin mai buna conştientizare a celor trei ipostaze ale sinelui, putem recupera starea de a ne simţi mai bine în pielea noastră, nemaiavând impresia că ne este necesară permisiunea cuiva pentru a reuşi în viaţă şi ajungem să fim dispuşi să înlocuim jocurile cu intimitatea autentică.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Eric Berne

Eric Bernstein a crescut în Montreal, Canada. Tatăl a fost doctor, iar mama scriitoare. A absolvit McGill University în 1935 cu specializarea medicală şi s-a pregătit ca psihanalist la Yale University. A devenit cetăţean al Statelor Unite, a lucrat la Mt Zion Hospital din New York, iar în 1943 şi-a schimbat numele în Eric Berne.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a lucrat ca psihiatru în armata Statelor Unite şi ulterior şi-a aprofundat studiile sub coordonarea lui Erik Erikson (vezi p. 136) la Institutul de Psihanaliză din San Francisco. Stabilindu-se în California la sfârşitul anilor 1940, s-a desprins de psihanaliză, iar cercetarea sa asupra ipostazelor sinelui a evoluat spre elaborarea analizei tranzacţionale în decursul deceniului următor. A înfiinţat Asociaţia Internaţională de Analiză Tranzacţională şi a combinat practica privată cu consultaţiile şi activitatea de spital.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Berne a abordat în scris o varietate de subiecte. Pe lângă celălalt bestseller al său, What Do You Say After You Say Hello?[2] *(1975), care a cercetat problema „scenariilor de viață", el a mai publicat şi* Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis *(1957)* (Ghid de psihiatrie şi psihanaliză pentru nespecialişti), Structure and Dynamics of Organizations and Groups *(1963)* (Structura şi dinamica organizațiilor şi grupurilor), Sex in Human Loving *(1970)* (Sexul şi dragostea la oameni) *şi, postum, i-a apărut şi* Beyond Games and Scripts *(1976)* (Dincolo de jocuri şi scenarii). *Puteți consulta şi biografia scrisă de Elizabeth Watkins Jorgensen,* Eric Berne: Master Gamesman *(1984)* (Eric Berne. Maestrul jucător).

Berne a recunoscut că avea în sinea sa un Copil bine dezvoltat, descriindu-se odată drept un „adolescent de 56 de ani". A fost un jucător de poker priceput, s-a căsătorit de trei ori şi a murit în 1970.

---

2 *Ce spui după Bună ziua?*, Eric Berne, Editura Trei, Bucureşti, 2006. (*n.trad.*)

1977

Abilitățile oamenilor

„Deşi comunicarea interpersonală este cea mai notabilă realizare a omenirii, omul obişnuit nu comunică bine. Comunicarea de nivel scăzut generează însingurare şi distanțarea de prieteni, iubiți, soț sau soție şi copii – şi un nivel redus de eficiență la locul de muncă."

„Abilitățile de comunicare, indiferent cât de bine ar fi structurate, nu pot constitui un substitut pentru autenticitate, grija şi înțelegerea față de ceilalți. Dar ele ne pot ajuta să exprimăm aceste calități mai eficient decât au fost capabili s-o facă mulți dintre noi în trecut."

Pe scurt

Abilitățile pozitive ale oamenilor nu numai că îi ajută să ajungă unde îşi propun, ci dezvăluie şi ceea ce este mai bun într-o relație.

În aceeaşi notă

Daniel Goleman, *Inteligența emoțională la lucru* (p. 204)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)
Douglas Stone, Bruce Patton şi Sheila Heen, *Conversații dificile* (p. 426)

CAPITOLUL 4

Robert Bolton

Cărțile cele mai bune sunt adesea cele pe care autorii le-au conceput din necesități personale. În prefața la *Abilitățile oamenilor. Cum să te afirmi pe tine însuți, să-i asculți pe ceilalți și să soluționezi conflictele*, Robert Bolton remarcă faptul că nu ar fi ajuns să lucreze în domeniul comunicării dacă propriile sale abilități interumane nu ar fi fost deficitare.

Cartea a fost scrisă într-un interval de șase ani, în timp ce conducea o firmă de consultanță, iar materialul a fost testat pe mii de oameni implicați în seminarele despre abilitățile de comunicare din cadrul companiei. Participanții proveneau din toate categoriile sociale, de la manageri de vârf la asistenți medicali, de la proprietarii unor afaceri mici până la preoți și călugărițe.

Nu există niciun domeniu profesional în care comunicarea eficientă să nu marcheze o diferență semnificativă pe drumul spre succes. Așa cum au constatat mulți oameni, mai ales cei din domeniile mai tehnice, „munca" propriu-zisă reprezintă doar o parte a activității profesionale; restul constă în a interacționa cu alții sau a-i coordona. Prin urmare, dacă învățăm să comunicăm bine, asta poate constitui o garanție a cel puțin jumătate dintre succesele noastre.

Înlăturarea obstacolelor în comunicare

Oamenii tânjesc să întrețină legături mai strânse unii cu ceilalți, remarcă Bolton. Se pot simți singuri nu pentru că n-ar avea pe nimeni în jur, ci tocmai pentru că nu știu să comunice bine. Totuși, dacă putem ajunge pe Lună sau vindeca bolile incurabile, de ce n-am fi capabili să devenim cu toții niște comunicatori extraordinari? Parțial, asta se întâmplă din cauză că deprindem o parte dintre abilitățile de comunicare din mediul familial; există destule riscuri ca părinții noștri să nu fi fost niște comunicatori prea grozavi, la fel ca și părinții lor, de altfel.

Deşi aproape toată lumea îşi doreşte să comunice mai bine, fără să ne dăm seama adesea, comunicarea noastră eficientă cu ceilalţi este perturbată de o mulţime de obstacole. Două dintre acestea sunt judecarea celorlalţi şi transmiterea unor soluţii.

Atunci când vorbim cu cineva, este greu să ascultăm ce are de spus fără să intervenim cu opiniile noastre „valoroase". Aceasta este forma cea mai blândă de a-i judeca pe ceilalţi. Cealaltă se referă la critică şi etichetare. Faţă de cei apropiaţi nouă simţim că trebuie să ne manifestăm critic, pentru că altfel nu ne imaginăm cum s-ar putea schimba. În ceea ce-i priveşte pe alţii, simţim nevoia să le aplicăm o etichetă, precum „intelectual", „infantil", „ticălos" sau „cicălitor", dar procedând astfel nu mai vedem în cel din faţa noastră o persoană, ci un tip uman. „Sfatul bun" pe care-l dăm este de fapt constructiv în prea puţine cazuri, deoarece el reprezintă de regulă un afront la adresa inteligenţei celeilalte persoane.

Suntem atât de obişnuiţi cu obstacolele în comunicare, încât ne întrebăm adesea ce-ar mai rămâne dacă le-am înlătura din stilul nostru conversaţional. Ceea ce rămâne, în fapt, este capacitatea de a-i înţelege pe ceilalţi şi de a empatiza cu ei, precum şi aceea de a ne expune clar propriile preocupări.

Abilităţi de ascultare

Conversaţiile dumneavoastră seamănă cumva cu o competiţie în care „prima persoană care-şi trage sufletul este declarată automat a fi ascultătorul"? Sunt puţini oameni care să fie ascultători buni. Cercetările efectuate au dezvăluit faptul că „75% din comunicarea noastră este ignorată, neînţeleasă sau dată uitării destul de repede".

Există o diferenţă uriaşă între simplul fapt de a auzi şi ascultarea ca atare, constată Bolton. Cuvântul „ascultare" în limba engleză (*listening*) provine din două cuvinte anglo-saxone, *hlystan* („a auzi") şi *hlosnian* („a aştepta cu nerăbdare"). Actul de a asculta are aşadar semnificaţii mai ample decât simpla percepţie fizică, el reprezintă un angajament *psihologic* pe care ni-l luăm faţă de o altă persoană.

Ascultarea nu este o abilitate singulară, dar, dacă este practicată în mod autentic, aceasta implică o serie de alte abilități, descrise în cele ce urmează.

Atenția

Estimările curente vehiculate de lucrările de specialitate susțin că 85% din comunicarea noastră este de natură nonverbală. Aşadar, abilitățile legate de atenție, care au de-a face cu gradul în care suntem „prezenți" pentru cineva care vorbeşte, sunt vitale pentru o bună comunicare. Atunci când nu vă uitați de jur-împrejurul încăperii, ci îi arătați partenerului de dialog – prin poziție, contact vizual şi mişcări – că el constituie centrul atenției dumneavoastră, ajungeți „să ascultați cu tot corpul".

Bolton invocă episodul în care pictorul Norman Rockwell a făcut portretul preşedintelui Eisenhower. Deşi preşedintele era suprasolicitat de probleme oficiale şi era pe punctul de a intra în campania electorală, timp de o oră şi jumătate cât i-a pozat lui Rockwell, Eisenhower i-a acordat pictorului întreaga sa atenție. Gândiți-vă la o persoană pe care o ştiți a fi un comunicator foarte bun şi veți vedea că este la fel: vă consacră întreaga atenție, ascultându-vă şi cu mintea, şi cu trupul.

Încurajarea comunicării

Această abilitate se referă la modul în care urmărim ceea ce ne spune cineva. Deşi de obicei dăm sfaturi sau confirmăm ce auzim, o modalitate mai bună este aceea de a veni cu o frază „deschizătoare de uşi". Asta poate implica:

- Observarea limbajului corporal al celeilalte persoane: „Ai fața numai zâmbet astăzi."
- Invitația adresată celeilalte persoane de a vorbi: „Spune-mi mai mult."; „Vrei să vorbim despre asta?"; „Ce te preocupă?"
- Liniştea: faptul de a-i lăsa celeilalte persoane timpul necesar pentru a vorbi, dacă vrea.
- Propriul limbaj corporal: transmitem mesajul că suntem pregătiți să ascultăm.

Oricare dintre atitudinile de mai sus exprimă respect; cealaltă persoană poate vorbi sau nu, după cum îi este voia. Nu se exercită niciun fel de presiuni în acest sens. Bolton comentează că foarte mulți oameni au un sentiment inițial de disconfort atunci când tac, dar, cu puțină practică, nu este greu să ne lărgim sfera confortului personal.

Pe măsură ce ne dezvoltăm abilitatea de urmărire atentă a interlocutorului, căpătăm darul de a descoperi exact felul în care-şi percepe acesta situația, reuşind astfel să exprimăm ceea ce aşteaptă să fie spus. Asta este valabil pentru ambele părți.

Parafrazarea

Bolton defineşte parafrazarea drept „un *răspuns concis* dat interlocutorului, care surprinde *esența* afirmațiilor celuilalt exprimată în cuvintele ascultătorului". De pildă, când cineva ne vorbeşte despre problemele sale, noi îi transmitem înapoi cu propriile cuvinte şi într-un singur enunț ceea ce spune. Asta îi dovedeşte interlocutorului că este ascultat cu adevărat şi semnalează din partea noastră o atitudine de înțelegere şi acceptare. Inițial, s-ar putea să ne simțim ciudat să procedăm astfel şi vom crede că cealaltă persoană se întreabă ce naiba facem, dar, de fapt, în majoritatea timpului oamenii se vor bucura că le sunt recunoscute sentimentele.

Reacțiile bine gândite

Acest tip de ascultare funcționează ca o oglindă pentru interlocutor, în sensul că îi sunt recunoscute starea emoțională sau situația în care se află. Bolton ne face să ne imaginăm o întâmplare cu o mamă tânără într-o dimineață în care lucrurile o iau razna. Copilul plânge, telefonul sună, iar pâinea se arde. Dacă soțul observă toate acestea şi vine cu o observație de genul „Of, Doamne, când o să înveți şi tu să prăjeşti pâinea?", reacția femeii riscă să fie una explozivă.

Imaginați-vă însă un scenariu alternativ. Evenimentele se derulează la fel, dar soțul spune: „Iubito, ai o dimineață dificilă – mai întâi cel mic, apoi telefonul, acum pâinea". Aceasta este o reacție cugetată, soțul observând

ceea ce i se întâmplă soției fără s-o judece sau s-o critice. Imaginați-vă cât de bine se va simți ea!

Reacțiile bine gândite funcționează pentru că oamenii nu vor să-şi exprime întotdeauna sentimentele. Se învârt în jurul cozii. Doar fiind cugetați, nu pripiți, suntem capabili să deslușim adevăratul mesaj. Psihologii vorbesc despre „problema prezentată" şi „problema de bază". Ceea ce se prezintă este ceea ce spune o persoană că ar fi problema ei, însă problema adevărată rămâne ascunsă. Din acest motiv, trebuie să fim atenți la *sentimentele* implicate într-o conversație. Ele ne orientează în direcția corectă, în timp ce greşeala frecventă constă în a încerca să căutăm doar semnificația cuvintelor în sine.

Oamenii se plâng că ascultarea cu răspunsuri bine gândite necesită mai mult timp şi o doză sporită de efort. Asta este valabil pe termen scurt, dar rezultatul ei constă în evitarea problemelor majore care se ivesc ulterior ca urmare a comunicării ineficiente.

Abilități asertive

Bolton preferă să se gândească la ascultare ca la *yin*-ul comunicării (aspectul receptiv), în timp ce asertivitatea este *yang* (aspectul activ).

Datorită abilităților slabe de comunicare pe care ni le-am însuşit cei mai mulți dintre noi, atunci când vrem ceva oscilăm între cicăleală şi agresivitate sau evităm problema cu desăvârşire. Aceste reacții sunt impuse de modalitățile consacrate de acțiune de tipul „luptă sau fugi" specifice regnului animal în ansamblu. Ca oameni, dispunem însă şi de o a treia opțiune: afirmațiile verbale. Ne putem susține punctul de vedere şi fără să fim agresivi. Acesta este, de departe, cel mai eficient mijloc de comunicare în majoritatea cazurilor, totuşi cei mai mulți dintre noi fie uită de asertivitate[1], fie nu ştiu cum s-o folosească.

Avantajul principal al enunțurilor asertive constă în faptul că induc schimbarea fără a invada spațiul privat al celeilalte persoane. Nu sunt implicate

---

[1] Comportamentul asertiv implică, printre altele, exprimarea directă şi onestă a gândurilor şi a sentimentelor, a propriei voințe, ținând seama în acelaşi timp de drepturile şi sentimentele celorlalți. (*n.red.*)

puterea sau constrângerea, de vreme ce accentul cade asupra rezultatului ca atare. Starea de supărare poate persista în interiorul nostru, iar cealaltă persoană își dă seama de asta din ceea ce spunem, dar asertivitatea ne permite în același timp să nu fim ostili sau agresivi. Ceilalți sunt lăsați să hotărască singuri cum reacționează la mesajul transmis, ceea ce le îngăduie să-și păstreze demnitatea intactă – în timp ce noi am făcut un pas uriaș pentru a obține ceea ce vrem.

Prevenirea conflictelor și controlul

Ceea ce ne dorim cu adevărat în viață sunt situațiile în care toată lumea are de câștigat. Bolton avansează ideea foarte cunoscută conform căreia, dacă definim o problemă în termeni de soluții, atunci o persoană câștigă și alta pierde. Pentru a ajunge la rezultate reciproc avantajoase trebuie să ne concentrăm nu asupra soluției în sine, ci asupra necesităților fiecărei persoane. De exemplu, el a lucrat cu un grup de călugărițe care aveau la dispoziție o singură mașină. Câteva dintre ele aveau nevoie de mașină pentru a face vizite și a merge la întruniri, astfel încât apăreau conflicte inevitabile. Când o persoană lua mașina, celelalte trebuiau să renunțe. Bolton le-a întrebat însă de ce anume avea nevoie fiecare dintre ele. Nevoia pe care toate au precizat-o era *transportul*, iar folosirea mașinii grupului constituia doar o modalitate de soluționare a ei. Faptul de a percepe situația în termenii necesităților personale însemna că puteau să apară multe alte soluții.

O vorbă cunoscută spune: „O problemă bine enunțată este pe jumătate rezolvată." Bolton oferă un proces în etape de identificare a nevoilor personale, care conduce apoi către găsirea unei soluții. Folosind metoda respectivă, pot fi descoperite răspunsuri surprinzător de elegante la probleme pe care le credeam a fi de nerezolvat. Dar asta ne impune nouă înșine să aflăm mai întâi ce le trebuie celorlalți oameni pentru a fi fericiți.

Comentarii finale

Abilitățile oamenilor a fost publicată cu mai bine de un sfert de secol în urmă și încă se vinde suficient de bine. Care este secretul longevității sale?

În primul rând, cartea se bazează pe un fundament intelectual destul de solid, făcând referire la ideile unor confraţi precum Carl Rogers, Sigmund Freud şi Karen Horney. În al doilea rând, se concentrează asupra a ceea ce este esenţial, fără a încerca să acopere toate aspectele relaţiilor interpersonale, oprindu-se doar la trei abilităţi vitale, uşor de însuşit: ascultarea, asertivitatea şi rezolvarea conflictelor. Deşi cartea pare voluminoasă şi este presărată cu numeroase repetiţii, ea conţine câteva sfaturi şi tehnici foarte utile, care pot fi aplicate imediat.

Nicăieri în cuprinsul cărţii nu ni se cere să ne schimbăm personalitatea pentru a deveni un om comunicativ, cald şi tandru. Ceea ce face autorul cu adevărat este să ne dezvăluie tehnici îndelung cercetate care ne pot spori eficienţa în mod considerabil. Înţelegem brusc ceea ce au de spus oamenii şi ajungem să fim capabili să comunicăm ceea ce ne dorim cu adevărat, într-o manieră sinceră.

În sens invers, dacă manifestăm încă tendinţa de a considera că deţinerea unor abilităţi optime presupune capacitatea de a-i manipula pe alţii pentru a face sau a spune ceea ce ne convine nouă, nu lor, cartea lui Bolton ne reaminteşte care sunt cei trei stâlpi ai respectului care dau naştere indubitabil unor relaţii optime: empatia, dragostea neposesivă şi sinceritatea.

Robert Bolton

Bolton este directorul firmei de training şi consultanţă Ridge Associates, înfiinţată în 1972, care se concentrează asupra comunicării la locul de muncă şi a abilităţilor interpersonale. Anterior a creat programe de instruire pentru Departamentul pentru Sănătate Mentală din New York şi a înfiinţat o clinică de psihiatrie.

Printre celelalte cărţi ale sale, scrise împreună cu soţia sa, Dorothy Grover Bolton, se numără şi People Styles at Work: Making Bad Relationships Good and Good Relationships Better *(1996)* (Stilurile de lucru ale oamenilor. Cum să facem ca relaţiile rele să devină bune şi cele bune să fie şi mai bune).

1970

Gândirea laterală

„Gândirea laterală este ca marşarierul maşinii. Nimeni nu va încerca vreodată să conducă mergând numai înapoi. Pe de altă parte, toţi şoferii au nevoie de el şi trebuie să ştie cum să-l folosească pentru manevrabilitate şi pentru a ieşi dintr-o fundătură."

„Scopul gândirii nu este acela de a avea dreptate întotdeauna, ci de a fi eficienţi."

Pe scurt

Faptul de a învăţa să gândeşti eficient în cea mai mare parte a timpului nu este dificil şi ne poate îmbunătăţi spectaculos abilitatea de a soluţiona problemele.

În aceeaşi notă

Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativitatea* (p. 112)

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 5

Edward de Bono

Numele lui Edward de Bono este asociat inevitabil cu termenul „gândire" şi nu există altcineva mai bine cunoscut pentru faptul de a-i determina pe oameni să acționeze în sensul eficientizării tiparelor de gândire şi a ideilor.

Cărțile din perioada de început a activității lui de Bono sunt printre primele din domeniul psihologiei populare. Stilul în care sunt elaborate nu este unul foarte vioi, dar calitatea ideilor expuse le transformă în bestselleruri. De Bono a introdus termenul de „gândire laterală", prezent acum în *Oxford English Dictionary*, în cartea *The Use of Lateral Thinking (Folosirea gândirii laterale)* (1967), dar *Gândirea laterală* (subintitulată *Creativity Step by Step – Creativitatea pas cu pas* – în Statele Unite şi *A Textbook of Creativity – Manual de creativitate* – în Marea Britanie) este cea mai citită şi reeditată şi în prezent.

Ce este gândirea laterală?

Atunci când de Bono a început să scrie în anii 1960, nu existau metode practice, standardizate de a stimula imaginația. Unii oameni erau considerați a fi „creativi", dar restul trebuia să muncească perseverent în cadrele mentale prestabilite. El a promovat conceptul gândirii laterale ca un prim „instrument revelator" la care poate apela oricine pentru a-şi soluționa problemele.

Conceptul gândirii laterale a luat naştere pe baza studiului efectuat de autor cu privire la modul în care funcționează mintea omenească. El a descoperit că cea mai bună caracterizare a creierului nu este cea care îl prezintă ca pe un computer; dimpotrivă, el constituie „un mediu special, care îi permite informației să se organizeze singură în tipare". Mintea caută neîncetat tipare, funcționează în termeni de tipare şi se organizează singură, prelucrând noile

informații pe baza a ceea ce se cunoaşte deja. Date fiind toate aspectele menționate, de Bono a observat că o idee nouă trebuie să intre în conflict cu cele vechi pentru ca ea însăşi să se impună. Autorul a căutat să descopere modalitățile prin care prind viață noile idei, mai degrabă prin revelații spontane decât prin confruntare.

Gândirea laterală reprezintă procesul care ne permite să ne restructurăm tiparele mentale, să ne deschidem mintea şi să evităm să folosim clişee de gândire, căi bătătorite. Ea este eminamente creativitate, însă fără nicio nuanță de misticism. Pur şi simplu, constituie o modalitate de a prelucra informațiile, care duce la obținerea unor rezultate mai creative. Ce este umorul, întreabă de Bono, dacă nu restructurarea spontană a tiparelor preexistente? Dacă putem introduce elementul neaşteptat, nu avem de ce să fim tributari față de tiparele respective.

Gândirea laterală este în opoziție cu „gândirea verticală". Cultura noastră în general, dar mai ales sistemul nostru educațional, pune accentul pe folosirea logicii, potrivit căreia o afirmație corectă o precedă pe următoarea la fel de corectă, pentru a se ajunge în final la soluția „justă". Acest tip de gândire verticală funcționează în majoritatea cazurilor, dar atunci când ne confruntăm cu o situație particulară dificilă, s-ar putea ca ea să nu ne mai ajute să facem saltul înainte de care avem nevoie – uneori, este nevoie „să gândim ieşind din tipare". Sau, aşa cum spune de Bono, „gândirea verticală este folosită pentru a forja mai în adânc în acelaşi loc deja ştiut. Gândirea laterală este folosită pentru a săpa o groapă nouă în altă parte."

Gândirea laterală nu o anulează pe cea verticală, ci se află în raport de complementaritate cu ea, pentru a fi folosită când am epuizat toate posibilitățile tiparelor normale de gândire.

Tehnicile gânditorilor creativi

Nu este suficient să fi auzit doar de gândirea laterală, susține de Bono, trebuie s-o punem în practică. În cea mai mare parte, cartea de față conține tehnicile care încearcă să ne familiarizeze cu modul de gândire laterală. Printre acestea se numără:

- Descoperirea alternativelor – pentru a ajunge la soluții mai bune, trebuie să porniți de la mai multe posibilități de opțiune.
- Lansarea unor întrebări la adresa supozițiilor existente – deşi plecăm de la presupunerea că multe lucruri funcționează normal, faptul de a nu ne pune niciodată sub semnul întrebării supozițiile ne menține pe aceleaşi făgaşe de gândire.
- Metoda cotelor – veniți cu un anumit număr, predeterminat, de idei referitoare la o problemă. Cel mai adesea, ultima idee se dovedeşte a fi cea mai utilă.
- Analogiile – faptul de a încerca să ne dăm seama că o situație este asemănătoare alteia aparent diferite reprezintă un procedeu verificat pentru a ajunge la un mod mai bun de gândire.
- Gândirea inversată – inversați modul în care vedeți o situație, adică percepeți opusul ei, şi s-ar putea să fiți surprins de ideile cărora le-ar putea da naştere.
- Găsiți ideea dominantă – nu este o abilitate uşor de însuşit, dar este extrem de valoroasă pentru a descoperi ce contează cu adevărat într-o carte, prezentare, conversație şi aşa mai departe.
- Tehnica de brainstorming – nu este totuna cu gândirea laterală, dar oferă contextul ideal pentru ca aceasta din urmă să poată lua naştere.
- Amânarea judecății logice – constă în a decide să mențineți o idee atâta timp cât este necesar pentru a vă da seama dacă funcționează, chiar dacă în aparență nu este într-atât de atrăgătoare.

Una dintre ideile fundamentale ale lui de Bono afirmă că cei care practică gândirea laterală nu au senzația că trebuie să aibă mereu dreptate, ci doar să fie eficienți. Ei ştiu că nevoia de a avea mereu dreptate obstrucționează formarea ideilor noi, deoarece este destul de posibil să ne înşelăm în anumite

etape ale unui ciclu de idei, dar să ne bucurăm totuşi de rezultate deosebite la final. Ceea ce contează în primul rând este să dăm naştere la suficiente idei astfel încât, chiar dacă unele se dovedesc a fi greşite, să rămână totuşi destule care să fie juste.

Evidența glorioasă

După cum observă de Bono, „este tipic faptul ca soluțiile inedite şi ideile noi să pară a fi de ordinul evidenței după ce au fost descoperite".

Ideile strălucite, deşi evidente, stau ascunse în minţile noastre, aşteptând cu nerăbdare să fie scoase la iveală. Ceea ce ne împiedică să le extragem este modul clişeizat în care gândim, dependent mereu de etichetări şi categorisiri familiare sau de locuri comune – de ceea ce de Bono numeşte „aroganța tiparelor prestabilite".

Pentru a obține rezultate diferite, trebuie să punem informațiile cap la cap în mod diferit. Ceea ce-i conferă originalitate unei idei nu este neapărat conceptul în sine, ci faptul că majoritatea celorlalți oameni, care gândesc în mod convențional, nu au mers cu mintea până acolo.

Avem cultul geniului, admirând figuri legendare precum Einstein, asta doar pentru că majoritatea oamenilor nu au fost obişnuiți să gândească altfel. În cazul celor care practică mereu gândirea laterală, fluxul ideilor originale se desfăşoară fără întrerupere.

Comentarii finale

Deşi cărțile lui de Bono sunt strămoşii majorității titlurilor de senzație scrise pe tema „puterii minții", *Gândirea laterală* în sine are un stil destul de rigid. Spre deosebire de majoritatea conducătorilor de seminare în domeniu care l-au urmat, de Bono este licențiat în psihologie şi medicină, astfel încât stilul său de abordare este unul mai riguros.

Dacă nu ați beneficiat prea mult până acum de ideile lui de Bono, aveți toate şansele să fiți deja un gânditor lateral. Fiecare dintre noi poate deveni însă un gânditor mai eficient, iar cărțile acestui autor sunt punctul ideal de plecare.

Oamenii se distrează în legătură cu inventarea de către de Bono a unor cuvinte precum „po[1]" pentru a-şi simplifica învăţăturile, dar probabil că a contribuit mai mult decât alţii pentru a ne face să ne gândim la gândirea însăşi. Aceasta este o misiune importantă deoarece, printre nenumăratele aspecte care fac ca lumea să evolueze, ideile noi şi mai bune sunt mereu cele mai importante.

Edward de Bono

Născut în 1933 în Malta, cu tatăl profesor de medicină şi mama jurnalist, de Bono a făcut studii la St.Edward's College şi şi-a luat licenţa în medicină la Royal University of Malta la vârsta de 21 de ani. A beneficiat de o bursă Rhodes la Christ Church, Oxford, obţinând o diplomă în psihologie şi fiziologie şi un doctorat în medicină. Şi-a finalizat doctoratul la Cambridge şi a ţinut cursuri la universităţi precum Oxford, Cambridge, London şi Harvard. Din 1976 s-a dedicat scrisului.

De Bono a lucrat cu multe corporaţii importante, organizaţii guvernamentale, profesori şi chiar cu copii de vârstă şcolară şi este un vorbitor foarte cunoscut. A scris peste 60 de cărţi, printre care se numără The Mechanism of Mind *(1969)* (Mecanismul gândirii), Po: Beyond Yes and No *(1973)* (Po. Dincolo de Da şi Nu), The Greatest Thinkers *(1976)* (Cei mai mari gânditori), Six Thinking Hats *(1986)* (Şase pălării gânditoare[2]), I Am Right, You Are Wrong *(1990)* (Eu am dreptate, tu te înşeli), How to Be More Interesting *(1997)* (Cum să fii mai interesant) *şi* How to Have a Beautiful Mind *(2004)* (Cum să avem o minte armonioasă[3]).

---

1 În engleză, în limbajul copiilor, înseamnă „oliţă de noapte". (*n.red.*)

2 *Şase pălării gânditoare*, Edward de Bono, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2006. (*n.red.*)

3 *Cum să avem o minte armonioasă*, Edward de Bono, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2008. (*n.red.*)

1969

Psihologia stimei de sine

„Nu există nicio judecată de valoare mai importantă pentru om – niciun factor mai decisiv în dezvoltarea şi motivarea sa psihologică – decât aprecierea pe care şi-o acordă lui însuşi."

„Fericirea sau bucuria reprezintă starea emoţională ce rezultă din împlinirea valorilor personale. Suferinţa reprezintă starea emoţională ce rezultă din negarea sau distrugerea valorilor proprii."

„Pierderea stimei de sine nu se petrece într-o zi, o săptămână sau o lună: ea reprezintă rezultatul cumulat al unei lungi înlănţuiri de lipsuri, evaziuni, privaţiuni şi aspecte iraţionale – o succesiune îndelungată de eşecuri în folosirea cum se cuvine a gândirii."

Pe scurt

Stima de sine apare în mod natural atunci când optăm să trăim potrivit raţiunii şi principiilor individuale.

În aceeaşi notă

Albert Ellis şi Robert A. Harper, *Ghid pentru o viaţă raţională* (p. 120)
Susan Forward, *Şantajul sentimental* (p. 152)

CAPITOLUL 6

Nathaniel Branden

Cartea de față a popularizat conceptul stimei de sine. Înaintea lui Nathaniel Branden, majoritatea psihologilor au recunoscut că este important modul în care ne percepem pe noi înşine, influențându-ne comportamentul în domenii precum activitatea profesională şi dragostea, dar puțini au căutat să afle cu precizie de ce se întâmplă asta. *Psihologia stimei de sine* încearcă să ajungă la baza prețuirii de sine – la ceea ce o amplifică şi la ceea ce o diminuează.

Nathaniel Branden a fost discipolul şi amantul lui Ayn Rand, faimoasa filozoafă americană de origine rusă şi autoare a romanelor devenite clasice *Atlas shrugged* (*Atlas a ridicat din umeri*[1]) şi *The Fountainhead* (*Izvorul*). Drept urmare, pentru o lucrare de psihologie, cartea lui are un caracter marcat filozofic, concentrată fiind asupra noțiunilor lui Rand de raționalism suprem şi de individualism.

Psihologia stimei de sine pleacă de la premisa că suntem ființe raționale care dețin controlul deplin asupra propriului destin. Dacă acceptăm acest adevăr ca atare şi ne asumăm responsabilitatea lui, ajungem automat să ne vedem pe noi înşine într-o lumină bună. Dacă nu reuşim să ne asumăm responsabilitatea pentru viața şi acțiunile noastre, estimarea cu pricina devine un adevărat pericol.

Mulți cititori consideră că această carte este greu de parcurs, mai ales în prima jumătate, dar ea se numără printre primele texte clasice ale genului de psihologie popularizată şi deține încă puterea de a schimba gândirea oamenilor.

---

[1] Comentariul dedicat acesteia poate fi citit în *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2008. (*n.red.*)

Ființe conceptuale

Branden consacră multe pagini încercării de a sublinia modul în care oamenii diferă de celelalte mamifere. Principalul punct al demonstrației sale este cel potrivit căruia, în timp ce alte animale pot avea conștiință, sau cel puțin capacitate de înțelegere, doar oamenii necesită un cadru *conceptual* prin intermediul căruia să se perceapă pe ei înșiși. Animalele pot percepe obiecte de culoare verde, dar numai noi avem ideea de „verde". Câinii pot percepe oamenii ca indivizi, dar numai noi deținem conceptul de „omenire". Doar oamenii își pot pune întrebări cu privire la sensul vieții. Nu există niciun automatism în privința procesului de conceptualizare; gândirea, prin urmare, este pentru noi un act de *alegere*.

Branden respinge cele două școli de psihologie care dominau în epoca în care și-a scris cartea. Psihanaliza freudiană considera că oamenii sunt asemenea unor „marionete coordonate de instincte", în timp ce behaviorismul ne vede ca pe niște „mașini stimul-răspuns". Niciuna dintre ele nu ține cont de gândirea noastră puternic conceptuală care ne conferă conștiință de sine și capacitatea de a raționa. Branden amintește remarca făcută de Ayn Rand: „Funcția stomacului tău, a plămânilor sau a inimii este automată; funcția minții tale nu este." Avem puterea de a ne regla și de a ne modela conștiința pentru a ne realiza scopurile.

Suntem făcuți să gândim și trebuie să procedăm astfel pentru a avea o părere bună despre noi înșine. Dacă ne încețoșăm conștiința sau dacă suntem pasivi sau temători, ucidem pas cu pas în noi darul cel mai mare care ne-a fost oferit. Rezultatul va fi că vom ajunge să ne urâm pe noi înșine. Pentru a ne iubi, trebuie să ne întreținem capacitatea de a gândi.

Emoțiile și stima de sine

V-ați aflat vreodată în postura în care știați, rațional vorbind, că trebuie să faceți ceva, dar nu v-ați putut convinge emoțional s-o faceți? Maturitatea psihologică, potrivit lui Branden, constă în capacitatea de a gândi în termeni de principii, nu de emoții. Imaturitatea psihologică este „cufundarea" în

momentul prezent şi în emoţii, astfel încât pierdem din vedere imaginea de ansamblu. Atunci când ne sacrificăm gândurile şi cunoştinţele în favoarea sentimentelor care nu pot fi justificate raţional, observă Branden, rezultatul constă în faptul că ne subminăm stima de sine.

Doar dacă dispunem de o abordare raţională a propriilor emoţii ne putem elibera de îndoiala de sine paralizantă, depresie şi frică. Asta nu înseamnă că trebuie să ne transformăm în roboţi sau în persoane rigide, ci să conştientizăm că emoţiile trebuie integrate într-o filozofie de viaţă ceva mai amplă. Nevroza, pe de altă parte, se instalează atunci când lăsăm sentimentele să ne controleze gândurile şi acţiunile. Este imposibil să fim fericiţi *şi* iraţionali, susţine Branden; dacă ne uităm cu atenţie la o persoană care este stăpână pe viaţa sa, vom observa că trăieşte potrivit imperativelor raţionale.

Ne gândim la fericire ca la o emoţie, dar este vorba oricum despre una care se formează pe baza *valorilor* care au fost alese şi dezvoltate conştient – suntem fericiţi atunci când realizăm sau îndeplinim ceea ce este cel mai important pentru noi. Atunci când negăm sau pierdem valorile respective, avem de suferit. Branden observă că anxietatea are tendinţa de a surveni doar „atunci când o persoană nu s-a gândit în prealabil la un lucru pe care trebuia să-l facă". În acest fel, persoana respectivă „s-a dovedit a fi neadaptată la realitate".

Durerea fizică este un mecanism destinat să ne asigure supravieţuirea fizică, dar Branden sugerează că suferinţa psihică slujeşte şi ea unui scop biologic. Atunci când resimţim anxietatea, vina sau depresia, asta ne semnalează faptul potrivit căruia conştiinţa noastră este bolnavă. Pentru a remedia lucrurile, trebuie să ne reafirmăm individualitatea şi valorile, formându-ne, poate, un set nou de valori. Prin contrast, atunci când sacrificăm raţiunea în favoarea emoţiilor, ne pierdem încrederea în propria judecată.

Nu suntem animale de sacrificiu

Oamenii cu stimă de sine ridicată sunt conduşi de factori obiectivi. Întreţin o relaţie pozitivă cu realitatea şi încearcă mereu să rămână consecvenţi propriului fel de a fi.

Situația opusă le are în vedere pe acele persoane a căror viață nu le aparține, care trăiesc doar pentru a satisface așteptările, condițiile și valorile altor oameni; ei vor să fie văzuți ca fiind „normali" cu orice preț și se simt groaznic dacă sunt respinși de ceilalți. Pe asemenea oameni, Branden îi numește „metafizicieni sociali", pentru că filozofia lor de viață gravitează în jurul celorlalți, nu al lor. Firește, persoanele în cauză își vor eticheta propriul stil de viață ca fiind „practic", ca și cum sacrificiul de sine ar fi destul de rațional. În orice caz, fiecare pas făcut de-a lungul acestui drum îi duce departe de ceea ce are consistență reală, către pierderea sinelui autentic.

Comentarii finale

Branden înlătură prejudecata cititorilor că stima de sine ar fi un „fenomen de bună-dispoziție". Dimpotrivă, ea reprezintă o nevoie profundă ce nu poate fi satisfăcută prin mijloace superficiale. Trebuie să vină din interior și, asemenea unui mușchi, se va fortifica pe măsură ce o vom antrena tot mai mult. Cu cât luăm mai multe decizii care să reflecte natura noastră bună, cu atât ne vom simți mai bine în mod natural. Cu cât mai mulți de „ar trebui" (ar trebui să fac un lucru sau altul fiindcă...) avem în viața noastră, cu atât mai multe justificări trebuie să prezentăm. Am ajuns să ne acoperim într-o adevărată mantie de scuze, în timp ce, în sinea noastră, încrederea intră într-un ușor declin.

Dacă sunteți o persoană foarte încrezătoare și lucrurile vă merg din plin, *Psihologia stimei de sine* s-ar putea să nu reprezinte mare lucru pentru dumneavoastră, dar citiți-o atunci când vă aflați în fața unor opțiuni dificile de viață, și s-ar putea să-și dovedească astfel utilitatea. Pentru o abordare mai practică și mai puțin filozofică a stimei de sine, s-ar putea să optați pentru unul dintre titlurile ulterioare ale lui Branden, cum ar fi *The Six Pillars of Self-Esteem* (*Cei șase stâlpi ai încrederii în sine*[1]) sau *The Art of Living Consciously (Arta de a trăi conștient).*

---

[1] *Cei șase stâlpi ai încrederii în sine*, Nathaniel Branden, Editura Amsta Publishing, 2008. (*n.red.*)

Nathaniel Branden

Numele adevărat al autorului este Nathan Blumenthal şi el s-a născut în Ontario, Canada, în 1930. A frecventat University of California, din Los Angeles, unde a primit o diplomă în psihologie şi şi-a definitivat doctoratul în psihologie la New York University.

Branden a cunoscut-o pe Ayn Rand în 1950, devenind ulterior liderul „colectivului" sau al cercului de apropiaţi din jurul ei, printre care se numărau soţia lui, Barbara Branden, şi Alan Greenspan, preşedintele de mai târziu al Rezervei Federale a SUA. Către sfârşitul anilor 1950, Branden a înfiinţat Nathaniel Branden Institute pentru a promova obiectivismul şi a fost considerat a doua personalitate a mişcării. În ciuda faptului că era cu 20 de ani mai tânăr decât Ayn Rand, Branden a întreţinut o relaţie de durată cu ea, dar asta numai după ce au obţinut consimţământul ambilor parteneri legitimi. Relaţia lor sentimentală şi profesională a luat sfârşit în 1968, atunci când Rand a aflat de aventura lui Branden cu actriţa Patrecia Scott. Cartea lui intitulată My Years with Ayn Rand (Anii petrecuţi alături de Ayn Rand) *oferă informaţii valoroase despre perioada respectivă şi, cu toate că de atunci a criticat cultul personalităţii ţesut în jurul lui Rand, ideile ei continuă să se reflecte în scrierile sale.*

Branden a fost coautorul câtorva titluri alături de Rand, printre care se numără The Virtue of Selfishness *(1964)* (Virtutea egoismului) *şi* Capitalism: The Unknown Ideal *(1966)* (Capitalismul. Idealul necunoscut). *Alte titluri scrise de el includ* The Psychology of Romantic Love *(1980)* (Psihologia iubirii romantice), Honoring the Self *(1983)* (Cinstirea de sine) *şi* Taking Responsability *(1996)* (Asumarea responsabilităţii).

Având reşedinţa în Los Angeles, Branden este psihoterapeut practicant şi coordonează seminare despre stima de sine.

Diferențierea darurilor

„Nu putem avea certitudinea că mintea celorlalți oameni funcționează pe aceleași principii ca a noastră. Mult prea des, cei cu care intrăm în contact nu gândesc la fel ca noi, nu au același set de valori ca noi și nu sunt interesați de aceleași aspecte ca noi."

„Introvertiții afirmați ca atare pot interacționa cu abilitate cu lumea din jur atunci când este necesar, dar cel mai bine acționează în perimetrul propriei gândiri, prin exerciții de reflecție. În mod similar, extravertiții afirmați ca atare pot interacționa cu pricepere în domeniul ideatic, dar cel mai bine acționează în mediul extern, prin participare activă. În cazul ambelor tipuri psihologice se păstrează însă predispoziția naturală, la fel precum caracteristica oamenilor de a fi dreptaci sau stângaci."

Pe scurt

Dacă se cunoaște tipul de personalitate al cuiva, atunci comportamentul respectivului începe să aibă sens.

În aceeași notă

Hans Eysenck, *Dimensiunile personalității* (p. 146)
Carl Jung, *Arhetipurile și inconștientul colectiv* (p. 264)

CAPITOLUL 7

Isabel Briggs Myers

Indicatorul tipologic Myers-Briggs (MBTI) reprezintă un test pentru depistarea tipurilor de personalitate, funcțional încă din anii 1940. El a contribuit la stabilirea bazei pentru testele psihometrice folosite de angajatori în ziua de astăzi. Originile testului ar putea fi interesante. Într-o vacanță de Crăciun, Isabel Briggs şi-a adus acasă iubitul, pe Clarence Myers. Deşi părinților fetei le-a plăcut de el, mama sa, Katherine, a observat că era diferit de restul familiei. Katherine s-a arătat interesată de ideea de a clasifica oamenii în funcție de tipul de personalitate şi, în urma lecturării unor autobiografii, a dezvoltat o tipologie de bază a „tipurilor meditative", a „tipurilor spontane", a „tipurilor dinamice" şi a „tipurilor sociabile". Ea a descoperit lucrarea lui Carl Jung *Tipuri psihologice*, carte ce a devenit fundamentul teoretic al unei activități de o viață, preluată ulterior de fiica lui Katherine (care a devenit Isabel Briggs Myers).

Deşi Isabel nu a studiat niciodată psihologia într-un mediu instituționalizat, directorul unei bănci din localitate a ajutat-o să învețe câte ceva despre statistică şi testele de personalitate şi prima formă a Indicatorului tipologic a fost elaborată în 1944. Briggs Myers i-a convins pe directorii de şcoli din Pennsylvania să aplice testul la câteva mii de elevi, dar şi la studenții de la medicină şi asistență medicală. O firmă privată de testare educațională a auzit despre Indicator şi l-a publicat în 1957, dar nu a intrat în folosința publicului larg decât în anii 1970. De atunci, MBTI a fost aplicat la milioane de oameni, în cazul majorității fiind folosit în scopul detectării compatibilității cu o anumită slujbă, dar şi în relație cu activitatea de predare, consiliere maritală şi cu dezvoltarea personală. Testul a fost îmbunătățit de-a lungul

câtorva zeci de ani, dar intenția originală a lui Katherine Briggs de a descoperi „de ce oamenii sunt așa cum sunt" a rămas principala sa sursă de inspirație.

Diferențierea darurilor. Înțelegerea tipurilor de personalitate reprezintă explicația personală pe care Isabel Briggs Myers a dat-o activității sale, cartea fiind elaborată cu sprijinul fiului ei, Peter Briggs Myers, și definitivată cu puțin timp înainte de moartea ei. Dacă sunteți interesat de ideile care au stat la baza stabilirii tipologiei de personalitate, cartea aceasta constituie o lectură fundamentală în domeniu.

Atunci când rezolvați ca atare testul MBTI (constând în întrebări cu răspunsuri afirmative sau negative), preferințele dumneavoastră se exprimă printr-un cod de patru litere, de pildă ISGR sau ESEP. În cele ce urmează, vă propunem o prezentare a câtorva dintre deosebirile esențiale dintre cele 16 tipuri și a modului în care cunoștințele teoretice pot fi puse în practică.

Moduri de percepție: senzorial sau intuitiv

În *Tipuri psihologice*, Jung a sugerat două modalități antitetice prin care oamenii percep lumea. Unii pot face aprecieri la adresa realității numai prin intermediul celor cinci simțuri (tipurile „senzoriale"), în timp ce alții așteaptă confirmarea lăuntrică a ceea ce este adevărat sau real, bazându-se pe subconștient. Aceștia se încadrează în tipurile „intuitive". Oamenii care recurg la mijloacele senzoriale sunt cu totul prinși în ceea ce se află în jurul lor, se orientează numai după fapte și consideră că este mai puțin interesant să aibă de-a face cu idei sau abstracțiuni. Oamenilor intuitivi le place să plonjeze în lumea nevăzută a ideilor și posibilităților, fiind neîncrezători în realitatea fizică. Indiferent de modul pe care-l aleg oamenii pentru a se exprima și în care au cea mai mare încredere, ei au tendința de a-l utiliza de la o vârstă fragedă și de a-l rafina pe parcursul întregii vieți.

Moduri de judecată: rațional sau emoțional

Potrivit înțelegerii conjugate Jung/Briggs Myers, oamenii au de ales între două moduri de a formula concluzii sau judecăți: prin raționament, utilizând

procesul impersonal al logicii; sau prin simțire, hotărând ce semnificație are un anumit lucru pentru ei.

Oamenii sunt consecvenți în ceea ce privește metoda preferată. Având încredere în propria metodă, gânditorii îi consideră pe emoționali ca fiind irațională și subiectivi. Emoționalii se întreabă cum pot fi gânditorii obiectivi în ceea ce privește lucrurile care contează pentru ei – cum pot fi atât de reci și impersonali?

În general, un copil care optează pentru modul emoțional este posibil să devină destul de abil în domeniul relațiilor interpersonale, în timp ce un copil care optează pentru modul rațional va deveni performant în a colaționa, a utiliza și a organiza faptele și ideile.

Cele patru opțiuni

Aceste orientări ale Senzorialității (S), Intuiției (I), Gândirii (G) și Emoțiilor (E) constituie cele patru preferințe de bază care produc anumite valori, necesități, obiceiuri și caracteristici. Ele sunt:

SG – Senzorialitate plus Gândire
SE – Senzorialitate plus Emoții
IE – Intuiție plus Emoții
IG – Intuiție plus Gândire

Oamenii de tipul SG preferă să acționeze numai pe baza faptelor pe care le pot verifica. Minți practice, ei acționează cel mai bine în domeniile care necesită analiză impersonală, cum sunt cazurile chirurgiei, dreptului, contabilității și activităților tehnice.

Oamenii de tipul SE acționează și ei potrivit laturii senzoriale, dar concluziile la care ajung se bazează mai mult pe ceea ce simt cu privire la fapte decât pe analiza la rece a lor. Ei sunt „oamenii sociabili" și sunt de găsit în domeniile în care-și pot exprima sensibilitatea personală, cum sunt cazurile îngrijirii unor persoane, învățământului, activităților sociale, vânzărilor și slujbelor de tipul celor practicate cu „zâmbetul pe buze".

Oamenii de tipul IE au şi ei tendinţa de a fi calzi şi prietenoşi, dar în loc să se concentreze asupra situaţiei sau faptelor imediate, ei sunt mai interesaţi de modul în care s-ar putea schimba lucrurile sau de posibilităţile viitoare. Le plac activităţile care fac apel la darul lor de comunicare combinat cu nevoia de a îmbunătăţi lucrurile, cum ar fi faptul de a profesa în învăţământul universitar, misionarismul religios, publicitate, consiliere sau psihologie, scris sau cercetare.

Oamenii de tipul IG se concentrează şi ei asupra posibilităţilor existente, dar fac apel la puterea lor de analiză raţională pentru a obţine rezultatele dorite. Este posibil ca ei să activeze în domenii care necesită rezolvarea ingenioasă a problemelor, mai ales a celor de natură tehnică, cum ar fi ştiinţele, informatica, matematica sau finanţele.

Extraversiunea şi introversiunea

Preferinţa pentru extraversiune (a vedea viaţa din prisma lumii exterioare) sau pentru introversiune (un interes sporit faţă de universul lăuntric al ideilor) este independentă de opţiunile dumneavoastră legate de senzorialitate, gândire, intuiţie şi emoţii. Puteţi fi tipul IG extravertit, de pildă, sau un tip senzorial şi emotiv introvertit; altfel spus, un EIG sau un ISE. Prima literă a codului de patru litere, E sau I, semnalează tendinţa dumneavoastră către extraversiune sau introversiune.

Extravertiţii au tendinţa de a acţiona rapid şi de a încerca să influenţeze situaţiile direct, în timp ce introvertiţii îşi acordă timp pentru a-şi dezvolta intuiţiile înainte de a le prezenta lumii întregi. Extravertiţii sunt fericiţi să ia decizii în vâltoarea evenimentelor, în timp ce introvertiţii vor să reflecteze înainte de a acţiona. Niciuna dintre cele două variante nu garantează calitatea deciziilor luate; ele reprezintă doar stilurile de acţiune care sunt comode pentru fiecare dintre noi.

Procese dominante şi auxiliare

Deşi preferăm cu toţii anumite moduri de existenţă, unul dintre ele va predomina faţă de toate celelalte. Să luăm în considerare tipurile EIG. Deşi manifestă atât preferinţe intuitive, cât şi raţionale, dacă ei consideră că gândirea este mai atrăgătoare, acesta va deveni procesul dominant în cazul lor. Ei pot intui că ceva este corect, dar acest aspect trebuie confirmat de gândirea obiectivă. De vreme ce gândirea este un proces raţional, elementul final al acestui tip de persoane este „raţionamentul". Ele sunt oameni de tipul EIGR. În cazul altor oameni, litera finală este P pentru „percepţie", semnalând dorinţa lor puternică de a înţelege mai bine.

Necesitatea unui proces dominant care să confere coeziune sinelui este absolut de înţeles, dar Jung a mers mai departe, pentru a sugera că fiecare persoană are nevoie şi de un proces „auxiliar". Introvertiţii îşi asociază extraversiunea ca proces auxiliar, astfel încât îşi „pot pune o faţă publică" atunci când este cazul. Extravertiţii folosesc introversiunea ca proces auxiliar pentru a-şi controla existenţa interioară. În ambele cazuri, dacă latura auxiliară este prea puţin folosită, persoana în cauză trăieşte la o extremă şi viaţa ei are aşadar de suferit. Isabel Briggs Myers a observat că, în societatea noastră orientată spre extraversiune, introvertiţilor care nu-şi dezvoltă latura auxiliară li se aplică o „pedeapsă" mai mare decât extravertiţilor care nu reuşesc să ţină cont de aspectele lăuntrice ale personalităţii lor.

Scopul tipologiei personalităţii este acela de a dobândi capacităţi sporite de percepţie şi judecată, ambele fiind însoţite de folosirea laturii auxiliare. Briggs Myers observă: „Percepţia fără judecată este lipsită de fundament; judecata fără percepţie este oarbă. Introversiunea lipsită de extraversiune este nepractică; extraversiunea fără urmă de introversiune este superficială."

Relaţii mai bune prin conştientizarea tipologiei

Faptul că oamenii nu se împacă bine tot timpul unul cu altul sugerează ideea că nu înţeleg sau nu apreciază modurile în care fiecare dintre ei vede lumea. Un gânditor, de pildă, va subevalua raţionamentul tipului emoţional,

deoarece gânditorul nu poate înțelege felul în care tipul emoțional poate lua decizii bune fără a recurge la dimensiunea logică. Gânditorul face această presupunere deoarece propriile sale emoții sunt inconsecvente și nedemne de încredere. Dar tipul emoțional și-a cultivat în asemenea măsură procesul dominant, încât acesta îi oferă percepții și raționamente valide, chiar dacă nu se întâmplă la fel și cu gânditorul.

În mod asemănător, dat fiind că tipul senzorial trebuie să perceapă și să raționeze pe baza a ceea ce vede, aude, miroase și atinge, opiniile și concluziile tipului intuitiv, care doar „știe" dacă se întâmplă ceva bun sau rău, i se par celui dintâi de neînțeles. Persoanelor intuitive li se pare că tipul senzorial nu face decât să muncească în mod consecvent, fiind însă lipsit de „suflul vieții" care este inspirația. Un alt exemplu: gânditorii consideră că reprezentanții tipului emoțional vorbesc prea mult. Atunci când vorbesc cu cineva, gânditorii o fac pentru a cere informații. Prin urmare, dacă persoanele aferente tipului emoțional doresc ceva de la un gânditor, ar trebui să încerce să-și amintească să fie concise.

În toate situațiile, ceea ce nu reușește să aprecieze fiecare tip în parte este faptul că procesul dominant al altei persoane funcționează, și funcționează destul de bine. A încerca să-i spunem persoanei respective că percepțiile sale sau raționamentul său sunt greșite este ca și cum ai încerca să-i spui ierbii că n-ar trebui să fie verde.

Cum ne confruntăm cu tipurile psihologice la locul de muncă

În situațiile de muncă, dacă aveți idee despre cum gândesc colegii dumneavoastră, vă puteți aștepta să fiți mai eficient în a face ca ideile să vă fie acceptate și în a reduce fricțiunile existente. Ar trebui să știți că:

- În raport cu tipul senzorial trebuie să enunțați problema foarte repede înainte de vă putea aștepta să vină cu o soluție.
- Persoanele intuitive vor fi interesate să-și ofere ajutorul doar dacă li se flutură pe dinaintea ochilor o posibilitate ispititoare.

- Gânditorii trebuie să ştie ce tip de rezultate caută şi să li se explice situaţia printr-o serie de idei logice.
- Reprezentanţii tipului emoţional au nevoie ca situaţia să fie configurată în termenii a ceea ce înseamnă ea pentru persoanele implicate.

În privinţa tuturor tipurilor analizate, este la fel de bine să ţinem minte să nu ne focalizăm asupra oamenilor implicaţi, ci să atacăm direct problema. Dacă suntem conştienţi de contribuţiile fiecărui tip în parte, conflictul va fi diminuat, la fel şi riscul de ştirbire a prestigiului şi va exista o oportunitate considerabil sporită de găsire a soluţiei perfecte.

Comentarii finale

Lipsa instruirii instituţionalizate în domeniul psihologiei a lui Isabel Briggs Myers este responsabilă pentru faptul că ea nu a fost acceptată niciodată pe deplin de către psihologii de specialitate. Unii s-au întrebat dacă l-a interpretat sau nu corect pe Jung, aşadar, dacă întreaga metodologie de identificare a tipurilor de personalitate nu este cumva nejustificată. Jung însuşi a fost precaut în ceea ce priveşte aplicarea tipologiei generale în cazul indivizilor particulari, iar scepticii susţin de asemenea că explicaţiile fiecărui tip psihologic sunt prea vagi şi că au o aplicabilitate generală. Judecaţi şi singur. S-ar putea să descoperiţi, dacă vă supuneţi testului sau unei variante a lui, că descrierea care vi se face dumneavoastră înşivă este remarcabilă prin precizie.

Potrivit propriei sale scale, Isabel Briggs Myers s-a dovedit a fi de tipul IIEP (Introvertit-Intuitiv-Emoţional-Perceptiv). Ea a remarcat faptul că introvertiţii au deseori cel mai mult de câştigat prin parcurgerea testului. De vreme ce trei din patru oameni sunt extravertiţi şi, dat fiind că fiecărui tip intuitiv îi corespund trei tipuri senzoriale, trăim aşadar într-o „lume de extravertiţi". Fiind tipul mai puţin comun, introvertiţii ar putea să resimtă, deloc surprinzător, o oarecare presiune pentru a fi aşa cum nu sunt, iar MBTI le permite, poate pentru prima dată, să simtă că este în regulă să fie ceea ce sunt.

Una dintre dezvăluirile fascinante pe care ni le oferă *Diferențierea darurilor* constă în faptul că recunoaşterea şi dezvoltarea propriului tip poate fi mai importantă decât IQ-ul pentru succesul în viață al unui om. Potrivit concepției lui Isabel Briggs Myers, tipul de personalitate este înnăscut, la fel cum este şi caracteristica de a fi dreptaci sau stângaci; oricine încearcă să fie dreptaci atunci când în realitate este stângaci îşi atrage asupra sa stres şi nefericire, în timp ce faptul de a persevera în ceea ce ne este caracteristic ne amplifică şansele de împlinire, fericire şi eficiență.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Isabel Briggs Myers

Născută în 1897, Briggs a fost instruită acasă de mama ei, în Washington DC. Tatăl ei, Lynam Briggs, a fost fizician şi, mai bine de un deceniu, a fost director la Biroul Naţional de Standarde. Isabel s-a căsătorit cu Clarence Myers în 1918, iar în anul următor a absolvit Swarthmore College, luându-şi diploma pe ştiinţe politice.

Testele realizate pe mai mult de 5000 de studenţi au fost organizate în cadrul oferit de George Washington School of Medicine. Şi-a finalizat cercetarea 12 ani mai târziu, descoperind că studenţii urmaseră în general traseele pe care era de aşteptat să le urmeze. Studiul de asistenţă medicală a implicat mai bine de 10 000 de studenţi. MBTI a fost publicat iniţial în 1957 de către Educational Testing Service.

Isabel Briggs Myers a murit în 1980. Activitatea ei este continuată în prezent de Fundaţia Myers & Briggs.

***Peter Briggs Myers**, născut în 1926, a deţinut o bursă Rhodes pentru fizică. Cercetător şi administrator ştiinţific, a fost director de personal la Academia Naţională de Ştiinţe. Implicat în dezvoltarea Indicatorului Myers-Briggs încă din adolescenţă, el este acum preşedintele Fundaţiei Myers & Briggs şi al comitetului administrativ din cadrul Trustului Myers-Briggs.*

BCU IAŞI/CENTRU VECHI

Creierul femeii

„Mai mult de 99% din codul genetic al bărbaților și al femeilor este absolut asemănător. La nivelul celor 30 000 de gene ale genomului uman, variația lor în funcție de sex este mică. Dar acele câteva mici diferențe care există, totuși, ne influențează fiecare celulă din corp – de la nervii care receptează senzațiile de durere și plăcere până la neuronii care transmit percepțiile, gândurile, sentimentele și emoțiile."

„Așa cum femeile au o autostradă cu opt benzi pentru procesarea emoțiilor, în timp ce bărbații au doar un drum de țară prăpădit, la fel bărbații au aeroportul O'Hare din Chicago ca receptor al gândurilor despre sex, în timp ce femeile au doar o pistă învecinată destinată folosirii avioanelor mici, de uz particular. Asta explică de ce 85% dintre bărbații cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani se gândesc la sex la fiecare 52 de secunde, iar femeile o fac doar o dată pe zi – sau la 3-4 ore în zilele lor cele mai fertile. Asta explică interacțiunile interesante dintre sexe."

Pe scurt

Bărbații și femeile experimentează lumea diferit datorită expunerii pregnant deosebite a fiecărui gen biologic la hormonii sexuali.

În aceeași notă

Alfred Kinsey, *Comportamentul sexual al femeii* (p. 274)
Anne Moir și David Jessel, *Sexul creierului* (p. 318)
Steven Pinker, *Tabula rasa* (p. 354)
Gail Sheehy, *Tranziții* (p. 406)
Robert E. Thayer, *Originea stărilor de spirit zilnice* (p. 444)

CAPITOLUL 8

Louann Brizendine

Ca studentă la medicină, Louann Brizendine a fost conştientă de studiile convingătoare de pretutindeni care arătau că femeile suferă de simptome depresive de două ori mai frecvent decât bărbaţii. Urmând facultatea la apogeul mişcării feministe, ea a crezut, la fel ca mulţi alţii, că acesta era rezultatul „opresiunii de tip patriarhal a femeilor". A ajuns să observe că, până la pubertate, depresiile se manifestau în aceeaşi proporţie la băieţi ca şi la fete. Este posibil oare, s-a întrebat ea, ca transformările hormonale suferite de fete în primii ani ai adolescenţei să le facă brusc mai predispuse să devină depresive?

Ulterior, în calitate de psihiatru, Brizendine a lucrat cu femei care sufereau de manifestări extreme ale sindromului premenstrual şi a fost uimită de gradul în care creierul feminin este modelat de transformările spectaculoase ale chimismului hormonal, care determină comportamentul feminin şi îi generează realitatea specifică. În 1994, Brizendine a înfiinţat Women's Mood and Hormone Clinic (Clinica pentru tratarea tulburărilor de dispoziţie şi hormonale ale femeilor) în San Francisco, una dintre primele de acest gen din întreaga lume. *Creierul femeii*, încununarea celor 20 de ani de practică în calitate de neuropsihiatru, reuneşte rezultatele propriei cercetări şi cele mai noi descoperiri ale unei game întregi de discipline. Punând în contrast stabilitatea relativă a dispoziţiei psihice induse hormonal tipic masculine cu stările psihice hormonale feminine, care presupun adesea un „cocktail" complex de substanţe chimice şi care se modifică dramatic la trecerea de la copilărie la adolescenţă, maturitatea timpurie, maternitate şi menopauză, cartea demonstrează în mod strălucit de ce stările de spirit ale femeilor şi chimismul lor

merită o cercetare independentă şi de ce observaţiile generale referitoare la comportamentul omenesc au în vedere, de obicei, comportamentul *masculin*.

Creierul femeii include capitole fascinante despre creierul sentimental, neurobiologia sexului, „creierul mamei" (modul în care gândirea unei femei se schimbă în funcţie de chimismul cerebral modificat în timpul sarcinii) şi creierul femeii mature după menopauză. Ne vom concentra, în cele ce urmează, asupra câtorva dintre observaţiile revelatoare ale autoarei privind creierul femeii în copilărie şi adolescenţă.

Deosebiri fundamentale

Luând în considerare deosebirile existente la nivelul dimensiunilor corporale, observă Brizendine, creierul bărbaţilor este cu 9% mai mare decât cel al femeilor. Constatarea cu pricina a fost interpretată odinioară ca o susţinere a concepţiei potrivit căreia femeile nu ar fi la fel de inteligente ca bărbaţii. În realitate, femeile şi bărbaţii au acelaşi număr de celule cerebrale, doar că cele ale femeilor sunt mai compact distribuite în interiorul craniului.

În acele zone ale creierului care au de-a face cu limbajul şi auzul, femeile au cu 11% mai mulţi neuroni decât bărbaţii, iar acea regiune a creierului asociată cu memoria, hipocampul, este şi ea mai mare la femei. Circuitele nervoase aferente interpretării emoţiilor de pe chipul oamenilor sunt şi ele mai dezvoltate la femei decât la bărbaţi. În ceea ce priveşte vorbirea, inteligenţa emoţională şi capacitatea de a stoca multe amintiri, aşadar, femeile beneficiază de un avantaj înnăscut.

Bărbaţii, pe de altă parte, au mai mulţi centri de procesare în amigdală, o regiune a creierului ce reglează frica şi agresivitatea. Asta explică, probabil, de ce bărbaţii sunt predispuşi să se enerveze mai repede şi să reacţioneze violent ca răspuns la un pericol fizic iminent. Creierul femeii a evoluat şi el pentru a face faţă unor conjuncturi de viaţă ameninţătoare, dar în mod complet diferit. Creierul femeii experimentează o doză mai mare de stres decât creierul bărbaţilor când se raportează la acelaşi eveniment, iar stresul respectiv reprezintă o modalitate de a ţine cont de toate riscurile posibile la adresa copiilor şi a unităţii familiale. Din acest motiv, sugerează Brizendine, o femeie modernă

poate percepe neplata la timp a unor facturi ca o catastrofă, de vreme ce asta constituie o amenințare la adresa supraviețuirii propriu-zise a familiei.

Tehnicile de scanare şi imagistică cerebrală ne permit actualmente să percepem activitatea cerebrală pe parcursul derulării sale. Ele arată cum creierul se activează în diferite regiuni, în funcție de diferite acțiuni: suntem îndrăgostiți, analizăm fizionomii, soluționăm o problemă, dialogăm, experimentăm anxietatea, iar aceste „puncte fierbinți" diferă de la nivelul creierului masculin la cel feminin. De fapt, femeile folosesc alte regiuni ale creierului şi alte circuite decât bărbații pentru a realiza sarcini similare, inclusiv de soluționare a problemelor, de procesare a limbajului şi de experimentare, în general, a realității înconjurătoare.

Mai există o deosebire cerebrală notabilă. Studiile efectuate au arătat că bărbații se gândesc la sex în medie la fiecare 52 de secunde, în timp ce femeile o fac doar o dată pe zi. Constatarea aceasta nu este deloc surprinzătoare, dat fiind că regiunea cerebrală unde sunt generate gândurile şi comportamentul sexual este de două ori şi jumătate mai mare la bărbați.

Naşterea creierului feminin

Până la vârsta de opt săptămâni, creierul fetuşilor de sex masculin şi feminin arată identic – „feminitatea constituie configurația naturală în absența «setării» genului", observă Brizendine. La aproximativ opt săptămâni, creierul unui fetus de sex masculin este infuzat masiv cu testosteron, care distruge celulele aferente procesului de comunicare şi contribuie la înmulțirea celulelor corespunzătoare sexului şi agresivității. Din punct de vedere biochimic, creierul bărbaților este, aşadar, semnificativ diferit de cel al femeilor şi, până la jumătatea perioadei de sarcină, majoritatea diferențelor dintre creierul masculin şi cel feminin sunt deja stabilite.

O fetiță vine pe lume programată să observe fizionomiile şi să detecteze mai bine timbrul vocal. În primele trei luni de viață, abilitățile unei fetițe de „observare vizuală reciprocă" şi de stabilire a contactului vizual cresc cu 400%. În aceeaşi perioadă, respectivele abilități nu se dezvoltă deloc în cazul băieților.

Este îndeobşte cunoscut faptul că fetele încep să vorbească cu ceva timp înaintea băieţilor datorită circuitului cerebral mai bine dezvoltat al limbajului. Situaţia se perpetuează la maturitate, când femeile folosesc în medie 20 000 de cuvinte pe zi, în timp ce bărbaţii doar vreo 7000 de cuvinte. (Aşa cum remarcă Brizendine, această capacitate sporită „nu a fost mereu apreciată", mai ales în unele culturi care izolau femeile sau le prindeau un cârlig de limbă pentru a le împiedica să vorbească.)

O altă deosebire majoră care se manifestă în copilărie se referă la faptul că fetele sunt mai sensibile la starea de spirit a mamelor. Este foarte important ca mamele bebeluşilor de sex feminin să nu fie stresate, asta din cauză că, atunci când fetiţele vor creşte şi vor deveni la rândul lor mame, capacitatea lor de a-i îngriji pe cei mici va fi considerabil diminuată. În orice caz, deţinând informaţiile respective, este posibil să întrerupem ciclul transmiterii stresului de la mamă la copil.

Creierul adolescentei

La pubertate, gândirea şi comportamentul unei fete se schimbă în funcţie de nivelurile fluctuante de estrogen (unul dintre hormonii „bunei dispoziţii"), progesteron („valiumul creierului") şi cortizol (hormonul stresului) din creier. Alţi hormoni importanţi secretaţi sunt oxitocina (care ne face să ne dorim să relaţionăm, să iubim şi să stabilim contacte cu ceilalţi) şi dopamina (care stimulează centrii de plăcere din creier).

Efectul exercitat de aceste substanţe chimice constă în a le induce adolescentelor nevoia presantă şi plăcerea de a bârfi, de a face cumpărături, de a-şi împărtăşi secretele şi de a face experimente la nivelul coafurii şi al vestimentaţiei – tot ceea ce implică interrelaţionarea şi comunicarea. Adolescentele stau tot timpul la telefon pentru că de fapt *au nevoie* să comunice pentru a-şi reduce nivelurile de stres. Ţipetele lor de încântare atunci când îşi văd prietenii şi panica aferentă de a nu pierde terenul fac şi ele parte din schimbările respective. Infuzia de dopamină şi de oxitocină de care beneficiază fetele este „cea mai mare şi mai consistentă recompensă neurologică pe care o pot obţine în afara orgasmului ", observă Brizendine.

De ce pierderea unei prietenii este atât de catastrofală pentru o adolescentă şi de ce grupul ei social este atât de semnificativ pentru ea? Din punct de vedere fiziologic, ea a ajuns la vârsta optimă pentru a avea copii, iar în termeni evoluţionişti ea ştie că un grup bine închegat reprezintă o protecţie bună, de vreme ce, dacă femeia are un copil, nu este capabilă să riposteze sau să fugă la fel de repede pe cât o face un bărbat. (Conceptul „fugi sau luptă", ca reacţie de răspuns la pericol, este o trăsătură specifică mai curând bărbaţilor decât femeilor.) Relaţiile sociale strânse modelează de fapt creierul femeii într-o manieră pozitivă, astfel încât orice periclitare a lor declanşează o modificare hormonală care amplifică sentimentul de abandon sau de pierdere. Intensitatea relaţiilor feminine de prietenie în adolescenţă are şi un fundament biochimic.

Încrederea în sine şi capacitatea adolescentelor de a face faţă stresului se modifică şi ea în funcţie de intervalul lunar, iar Brizendine a tratat multe „fete-problemă" care au trecut prin modificări hormonale mai mari decât media. Cele mai insolente şi mai agresive fete prezintă adesea niveluri ridicate de androgeni, hormonii asociaţi cu agresivitatea. La niveluri normale, fluctuaţiile de androgeni o pot face pe o fată să se concentreze mai mult asupra puterii, fie în interiorul grupului de prietene, fie asupra băieţilor.

Apropo, de ce băieţii devin posaci şi monosilabici la adolescenţă? Testosteronul care le infuzează creierul nu numai că-i împinge către „frenezia copleşitoare a masturbării", dar le şi diminuează dorinţa de a vorbi sau de a socializa dacă nu este vorba despre fete sau sport.

În ansamblu, în adolescenţă, efectele hormonale diferite asupra creierului fac ca fetele şi băieţii să se orienteze în direcţii divergente – băieţii îşi potenţează stima de sine afirmându-şi independenţa faţă de ceilalţi, în timp ce la fete aceasta depinde strict de soliditatea relaţiilor sociale stabilite.

Comentarii finale

Brizendine şi-a început activitatea în domeniul psihiatric pentru a face apoi trecerea către neurologie. Perspectiva astfel obținută a făcut-o să fie mai puțin dispusă a specula asupra ideilor psihologice sau sociologice care au prea puțin de-a face cu modul în care funcționează de fapt creierul; deşi este cu certitudine o feministă, ea ne avertizează că aşa-numita corectitudine politică nu are nimic de-a face cu înțelegerea comportamentului uman. Într-adevăr, putem fi capabili să ne modificăm atitudinile sau politicile culturale pentru a face o lume mai bună, dar trebuie să înțelegem mai întâi elementele referitoare la modul în care biologia creierului – atât de diferită de la bărbați la femei – modelează comportamentul uman.

Brizendine se implică în dezbaterea declanşată de preşedintele de la Harvard University, Lawrence Summers, care a susținut că rezultatele diferite obținute de femei şi de bărbați în domeniul matematicii şi al ştiințelor se datorează diferențelor înnăscute de ordin cerebral dintre cele două sexe. Ea observă că, până la pubertate, băieții şi fetele înregistrează aceleaşi rezultate în ceea ce priveşte performanțele lor matematice sau ştiințifice. În orice caz, testosteronul care infuzează creierul masculin face ca băieții să fie foarte competitivi, dar şi mai dornici să-şi petreacă mai multe ore studiind individual sau lucrând pe computer. Odată cu infuzia de estrogen la adolescente, prin contrast, o femeie devine mult mai interesată de relaționarea socială şi de viața ei emoțională şi, prin urmare, este puțin probabil să stea singură ore întregi dezlegând puzzle-uri de matematică sau străduindu-se să ajungă prima din clasă. Chiar şi femeile adulte sunt obligate de chimismul creierului lor să-şi dorească să comunice şi să relaționeze, iar asta le oferă mai puține avantaje pentru tipul de activitate solitară impusă adesea de o carieră în matematică, ştiințe sau inginerie. Teoria lui Brizendine pe scurt: nu lipsa aptitudinilor necesare le face pe femei să rămână în afara acestor domenii, ci atitudinile coordonate cerebral față de activitățile desfăşurate.

Cu toate acestea, Brizendine afirmă: „Biologia ne afectează puternic, dar nu ne blochează realitatea individuală." Asta înseamnă că, dacă ştim

care sunt forțele psihologice sau genetice care ne modelează, suntem capabili să ținem cont de ele. Faptul că estrogenul este disponibil sub formă de pilule şi că putem înlocui hormonii (*Creierul femeii* conține şi o anexă generoasă despre terapia de substituție cu hormoni) înseamnă că femeile pot exercita în prezent un control mai substanțial asupra experiențelor zilnice; probabil că asemenea tratamente vor sfârşi prin a avea un impact la fel de mare asupra vieții şi destinului femeilor cum l-a avut şi pilula contraceptivă.

Cu excepția anexelor şi a notelor substanțiale, *Creierul femeii* are aproximativ 200 de pagini. Ca o sinteză plăcută şi înțeleaptă cu rol de popularizare a ultimelor cercetări în domeniu, este posibil ca această carte să fie citită mulți ani de acum încolo. Cu multe informații revelatoare suplimentare şi despre creierul bărbaților, lucrarea lui Louann Brizendine se adresează publicului larg, nu numai specialiştilor.

Louann Brizendine

Brizendine a fost mai întâi licențiată în neurobiologie la University of California, Berkeley (1972-1976), apoi şi-a obținut diploma în medicină la Yale University şi în psihiatrie la Harvard Medical School (1982-1985).

După ce a susținut un curs privat la Harvard, în 1988 ea a primit un post la Langley Porter Psychiatric Institute de la University of California, San Francisco, unde a înființat, în 1994, Clinica pentru tratarea tulburărilor de dispoziție şi hormonale ale femeilor. Continuă să combine activitatea de cercetare cu practica clinică şi predarea, concentrându-se asupra efectelor manifestate în stările de spirit, energie, funcția sexuală şi asupra influențelor hormonale la nivelul creierului.

Cum să te simți bine

„Dacă sunteți dispus să investiți puțin timp în dumneavoastră înșivă, puteți învăța să vă controlați mai eficient stările de spirit, la fel cum un atlet care ia parte la un program zilnic de antrenament își poate întări rezistența și forța fizică."

„Care este mijlocul prin care vă puteți elibera din închisoarea emoțională? Destul de simplu: gândurile dumneavoastră dau naștere emoțiilor; așadar, emoțiile personale nu pot dovedi că gândurile vă sunt juste. Sentimentele neplăcute semnalează faptul că gândiți negativ și credeți în ceea ce gândiți. Emoțiile urmează gândurilor la fel precum bobocul de rață își urmează mama."

Pe scurt

Sentimentele nu sunt fapte; vă puteți modifica sentimentele modificându-vă gândirea.

În aceeași notă

Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (p. 74)
Albert Ellis și Robert A. Harper, *Ghid pentru o viață rațională* (p. 120)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)
William Styron, *Bezna vizibilă* (p. 436)
Robert E. Thayer, *Originea stărilor de spirit zilnice* (p. 444)

CAPITOLUL 9

David D. Burns

Luați în considerare statistica următoare: în Statele Unite ale Americii, 5,3% din populație suferă de depresie, iar riscul pentru ca ea să dureze o viață întreagă este de 7-8% la adulți, femeile precumpănind. Cu patruzeci de ani în urmă, vârsta medie pentru instalarea depresiei era de 29 de ani și jumătate; astăzi, ea s-a înjumătățit la 14 ani și jumătate. Și, cu toate că procentajul diferă în lumea civilizată, incidența bolii depresive s-a amplificat dramatic începând din 1900.

Înaintea anilor 1980, consemnează David Burns, depresia a fost cancerul lumii psihologice – larg răspândită, dar greu de tratat – iar tabuurile asociate ei au înrăutățit problema pentru majoritatea oamenilor. Ca și în cazul cancerului, descoperirea unui „leac" a reprezentat Sfântul său Graal; absolut totul, de la psihanaliza freudiană până la tratamentele de șoc, a fost aplicat pentru problema în cauză, însă fără rezultate spectaculoase.

Burns a contribuit la stabilirea unei noi metode de tratament, terapia cognitivă, iar *Cum să te simți bine. Noua terapie a stărilor de spirit* constituie încercarea lui de a explica modul în care funcționează și motivul pentru care este diferită. Cartea a fost un bestseller deoarece a fost prima care i-a vorbit publicului larg despre terapia cognitivă și pentru că este și o lectură surprinzător de plăcută și de utilă pentru oamenii nedeprimați, furnizând posibile soluții de transformare a vieții prin informațiile referitoare la modul în care interacționează gândurile și emoțiile noastre.

Metoda cognitivă

În cadrul activității sale de la University of Pennsylvania ca rezident la psihiatrie, Burns a colaborat cu psihologul cognitiv cu statut de pionier

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

în domeniu Aaron T. Beck, care considera că majoritatea cazurilor de depresie şi anxietate constituie rezultatul gândirii ilogice şi negative. El a observat contrastul remarcabil dintre felul în care se simte o persoană deprimată – că este un ratat şi că viaţa sa a luat-o razna – şi situaţia reală din viaţă, în care realizările personale sunt de obicei mari. Concluzia lui Beck a fost cea potrivit căreia depresia trebuie să aibă la bază unele probleme în *gândire*. Prin îndreptarea gândurilor inadecvate, persoana în cauză poate reveni la normal.

Cele trei principii ale lui Beck de terapie cognitivă au fost:

- Toate emoţiile noastre sunt generate de ceea ce „ştim" sau de gândurile noastre. Felul în care ne simţim în orice moment se datorează lucrurilor la care ne gândim.
- Depresia constă în faptul de a nutri în permanenţă gânduri negative.
- Cele mai multe dintre gândurile negative care ne cauzează dezechilibre emoţionale sunt pur şi simplu greşite sau constituie, cel puţin, denaturări ale adevărului, dar le acceptăm fără a le pune sub semnul întrebării.

Lui Burns observaţiile respective i s-au părut a fi de ordinul evidenţei şi prea simpliste, dar, atunci când a pus în practică noua formă de tratament pentru depresie numită terapie cognitivă, a fost uimit de numărul mare al pacienţilor săi cu depresii cronice care s-au vindecat de sentimentele lor distructive. Oamenii cu tendinţe suicidale cu numai câteva săptămâni mai devreme aşteptau acum cu nerăbdare să-şi refacă viaţa.

Cum se vede lumea prin magia neagră

Ideea revoluţionară a terapiei cognitive este cea conform căreia depresia *nu* este un dezechilibru emoţional. Sentimentele negative pe care le nutrim în timpul stărilor depresive izvorăsc toate din gânduri negative, aşadar tratamentul trebuie să aibă în vedere confruntarea cu acele gânduri şi transformarea lor.

Burns menționează zece „deviații cognitive", cum ar fi gândirea de tipul totul-sau-nimic, generalizările, dezavuarea aspectelor pozitive, faptul de a vă pripi cu concluziile și cel de a eticheta oamenii. Înțelegând aceste deviații, ajungem să conștientizăm că „sentimentele nu sunt fapte", ele sunt doar reflexii ale gândurilor noastre.

Dacă așa stau lucrurile, ar trebui să avem încredere în sentimentele noastre? Ele par justificate, par să reprezinte „adevărul", dar, așa cum subliniază Burns, este ca și cum am crede că oglinzile distorsionante din parcurile de distracții ne reflectă înfățișarea adevărată. După cum observă el, „sentimentele insuportabile semnalează faptul că vă gândiți la ceva negativ și credeți în lucrul respectiv". Din această cauză, sugerează Burns, „depresia reprezintă o formă puternică de magie neagră".

Deoarece gândurile apar înaintea emoțiilor, emoțiile noastre nu dovedesc nimic în ceea ce privește justețea gândurilor proprii. Sentimentele nu au nimic particular, mai ales când se bazează pe distorsionări. Burns își pune următoarele întrebări: Atunci când suntem într-o stare de spirit excelentă, sentimentele pozitive ne influențează valoarea personală? În caz contrar, cum putem spune că sentimentele pe care le nutrim când suntem deprimați ne influențează *cu adevărat* valoarea personală?

Burns nu susține că toate emoțiile sunt distorsionări. Atunci când simțim tristețea sau bucuria adevărată, de pildă, aceste reacții sunt normale și sănătoase. Tristețea autentică, la moartea unei rude, să spunem, este a „sufletului", în timp ce depresia este mereu a minții. Nu este o reacție adecvată la viață, ci o maladie a gândirii eronate, circulare.

Crearea unei noi imagini de sine

Burns observă caracteristica de capcană a depresiei: cu cât ne simțim mai rău, cu atât mai dezechilibrate ajung să fie și gândurile noastre, iar acest mod de gândire ne face să ne afundăm și mai mult în sentimentele întunecate referitoare la noi înșine. Aproape toți pacienții săi considerau situația lor fără ieșire. Ei chiar credeau că sunt oameni răi, iar dialogurile purtate cu ei înșiși

sunau ca o placă stricată a autoînvinuirii şi a autosubminării. Oamenii deprimaţi se simt mizerabil chiar şi atunci când sunt iubiţi, când au o familie, slujbe bune şi aşa mai departe. Putem avea „totul", dar dacă au dispărut iubirea de sine şi simţul valorii personale, ne considerăm desfiinţaţi ca indivizi.

Terapeuţii cognitivi vor fi adesea implicaţi într-un adevărat „du-te vino" cu pacienţii lor, încercând să sublinieze stupiditatea sau aberaţia afirmaţiilor acestora. În cele din urmă, pacienţii învaţă cum să se confrunte cu gândurile personale pe cont propriu, începând să se simtă din nou bine în pielea lor.

Comentarii finale

Chiar să aibă ideile din *Cum să te simţi bine* aplicabilitate terapeutică? Cercetătorii au ţinut sub observaţie două grupuri de pacienţi asemănători, unul dintre ele primind cartea lui Burns pentru a o citi în decurs de o lună, iar celălalt nu. Grupul care a primit cartea nu numai că a avut o ameliorare semnificativă a simptomelor depresive prin comparaţie cu grupul „orb", dar a şi scăpat de ele. Cheia eficienţei cărţii o constituie probabil faptul că oamenii nu se simt „manipulaţi" de ea, ci că li se pun la dispoziţie tehnicile prin care se pot schimba ei înşişi.

Recomandarea unor cărţi precum cea a lui Burns pacienţilor bolnavi mintal se numeşte „biblioterapie", iar Burns este de regulă foarte bine cotat de specialiştii în acest domeniu. Lectura unei cărţi poate fi într-adevăr la fel de eficientă, sau şi mai eficientă, decât medicamentele sau psihoterapia în a-i ajuta pe oameni să se vindece de depresie? Cu certitudine, merită să încercaţi. Aşa cum subliniază Burns însuşi într-o introducere la ediţia revizuită din 1999, cărţile sale costă cam cât două pastile de Prozac şi în mod garantat nu dau reacţii adverse.

Într-adevăr, marele beneficiu al terapiei cognitive se referă la faptul că nu este nevoie să mai luaţi medicamente. Dar în ultimul capitol din *Cum să te simţi bine*, Burns ne explică totuşi că, în cazul unei depresii foarte serioase, tratamentul cel mai eficient este o combinaţie de terapie cognitivă şi antidepresive, prima pentru a îmbunătăţi gândirea pacientului, cea de-a doua pentru a-i ameliora starea generală de spirit.

Burns subliniază că ideea fundamentală a terapiei cognitive – potrivit căreia gândurile ne afectează emoțiile şi starea de spirit, nu invers – are origini îndelungate în timp: filozoful antic Epictet şi-a întemeiat activitatea pe ideea conform căreia nu evenimentele sunt cele care ne determină starea de spirit, ci felul în care hotărâm *să ne simțim* cu privire la ele. Acest secret le este cunoscut tuturor oamenilor fericiți, dar rămâne o abilitate care poate fi deprinsă de toată lumea.

David D. Burns

Burns a frecventat Amherst College şi şi-a luat diploma de medic la Stanford University. Şi-a finalizat instruirea de specialitate în domeniul psihiatriei la University of Pennsylvania, unde a deținut funcția de şef interimar al departamentului de psihiatrie al Centrului Medical. În 1975 a primit Premiul A. E. Bennett pentru cercetările asupra chimismului cerebral de la Society for Biological Psychiatry.

Burns a fost cercetător invitat la Harvard Medical School şi funcționează în prezent ca profesor clinician de psihiatrie şi ştiințe comportamentale la Stanford University School of Medicine.

Cum să te simți bine *s-a vândut în peste patru milioane de exemplare. Pe lângă revoluționara lucrare de succes* The Feeling Good Handbook (Manualul stării de bine), *Burns a publicat* Love Is Never Enough (Dragostea nu-i niciodată suficientă), *despre relații,* Ten Days to Self-Esteem (Stima de sine în zece zile) *şi* When Panic Attacks (Când panica atacă).

Psihologia persuasiunii

„Care anume sunt factorii care o determină pe o persoană să spună «da» alteia? Şi care sunt tehnicile care folosesc în mod foarte eficient aceşti factori pentru a genera o asemenea conformare? M-am întrebat de ce o solicitare formulată într-un anumit fel este respinsă, iar alta care vizează o favoare similară, dar care este formulată într-o manieră uşor diferită, se bucură de succes."

„Când sunt privite din această perspectivă, disciplina teribilă, absența panicii, calmul cu care aceşti oameni s-au îndreptat către cupa cu otravă şi către moarte par mai lesne de înțeles. Nu fuseseră hipnotizați de Jones; fusese convinşi – parțial de el, dar, mai important, şi de principiul dreptății sociale – că sinuciderea este comportamentul justificat."

Pe scurt

Trebuie să cunoaştem tehnicile persuasiunii psihologice pentru a evita astfel să le cădem victime.

În aceeaşi notă

Gavin de Becker, *Darul fricii* (p. 40)
Malcolm Gladwell, *(S)clipirea* (p. 196)
Eric Hoffer, *Adevăratul credincios* (p. 238)
Stanley Milgram, *Supunerea față de autoritate* (p. 308)
Barry Schwartz, *Paradoxul alegerii* (p. 386)

CAPITOLUL 10

Robert Cialdini

Psihologia persuasiunii – totul despre influenţare. Amplifică-ţi puterea de convingere şi învaţă să te aperi de manipulare s-a vândut în peste un milion de exemplare şi a fost tradusă în 20 de limbi. În introducere, Robert Cialdini recunoaşte că a fost mereu o ţintă uşoară pentru agenţii comerciali, vânzătorii ambulanţi şi colectorii de fonduri. Nu i-a fost niciodată uşor să spună „nu" atunci când i s-a cerut să doneze bani. Psiholog social experimental, a început să-şi pună întrebări cu privire la tehnicile propriu-zise care sunt folosite pentru a determina o persoană să-şi exprime acordul pentru ceva ce n-o interesează în mod normal. În cadrul cercetării sale, Cialdini a dat curs anunţurilor publicitare din ziare pentru diferite programe de instruire, astfel încât a putut învăţa în mod direct despre persuasiune şi tehnici de vânzare. A pătruns în agenţiile de publicitate, relaţii publice şi strângere de fonduri pentru a culege secretele „psihologiei conformismului" de la utilizatorii săi profesionişti.

Rezultatul constă într-o lucrare clasică de marketing şi psihologie care ne arată de ce suntem aşa de vulnerabili la persuasiune. În cuprinsul cărţii, autorul ne dezvăluie multe alte lucruri despre natura umană.

Cum ne facem instinctele să funcţioneze

Cialdini începe prin a discuta despre instinctele materne la curcani. Femelele care au pui sunt foarte protectoare, nişte mame ideale, dar s-a descoperit că instinctele lor materne sunt declanşate de un singur factor: piuitul puilor. Dihorul este duşmanul natural al curcanilor, iar atunci când mama curcan vede vreunul, ea intră automat în stare de atac; va proceda astfel chiar şi la vederea unei ipostaze împăiate a dihorului. Dar atunci când acelaşi dihor împăiat

este făcut să scoată acelaşi sunet de tipul piuitului puilor, se întâmplă ceva ciudat: mama curcan se transformă în protectorul devotat al dihorului!

Ce proaste sunt animalele, vă puteţi gândi. Apăsaţi pe un buton, şi vor acţiona într-un anumit fel, chiar dacă acţiunile respective sunt ridicole. Dar Cialdini ne vorbeşte despre comportamentul curcanilor doar pentru a ne pregăti pentru adevărul incomod referitor la reacţiile omeneşti automate. Şi noi avem „instincte programate dinainte" care funcţionează de obicei în mod pozitiv – de pildă, pentru a ne asigura supravieţuirea, fără ca noi să trebuiască să gândim prea mult – dar care pot acţiona şi în detrimentul nostru atunci când nu suntem conştienţi de factorii declanşatori.

Cialdini identifică o jumătate de duzină de „unelte de influenţare", de modalităţi care ne determină să acţionăm automat şi care ocolesc procesele raţionale de luare a deciziilor. Psihologii numesc aceste comportamente uşor declanşabile „tipare fixe de acţiune" – aflaţi care este factorul declanşator şi puteţi prezice cu mare probabilitate felul în care va reacţiona cineva.

Un titlu mai potrivit pentru *Psihologia persuasiunii* ar fi „Cum să obţineţi reacţii automate de la oameni înainte ca ei să se poată gândi în mod raţional la propunerea dumneavoastră". Cele şase strategii de bază ale lui Cialdini, pe care le folosesc experţii în persuasiune pentru a-i face pe oameni să spună „da" fără să se gândească, includ reciprocitatea, angajamentul şi consecvenţa, validarea socială, atractivitatea, autoritatea şi raritatea.

A răsplăti întotdeauna un semn de bunăvoinţă

Legea reciprocităţii, care se regăseşte în fiecare cultură, susţine că ar trebui să recompensăm tot ceea ce ni se oferă, fie că este vorba despre un dar, o invitaţie, un compliment şi aşa mai departe.

Preferaţi să faceţi favoruri unor oameni care vă plac? Majoritatea am răspunde afirmativ, dar studiile psihologice au arătat că factorul preferenţial nu aduce nicio diferenţă semnificativă în planul obligativităţii de a întoarce o favoare. Ne vom simţi îndatoraţi faţă de persoane sau instituţii care ne-au oferit ceva, chiar dacă este un lucru minor, pe care nu ni l-am dorit neapărat. Cialdini menţionează strategia mişcării Hare Krishna de a dărui flori sau căr-

ţului oamenilor de pe stradă sau din aeroporturi. Deşi mulţi nu-şi doreau floarea şi încercau s-o dea înapoi, odată ce ea ajungea în mâna lor, ei se simţeau obligaţi să ofere ceva în schimb. Scrisorile directe trimise de organizaţiile de caritate au, de regulă, o rată de răspuns mai mică de 20%. Aceasta se amplifică însă spectaculos atunci când ele conţin şi un dar, cum ar fi autocolante imprimate cu numele şi adresa destinatarului.

Nu numai obligaţia de a răsplăti un dar este puternică, ci şi obligaţia de a-l primi. Faptul de a nu fi capabili să spunem „nu", pe lângă neplăcerea de a fi văzuţi ca persoane care nu ştiu să recompenseze un dar, face din noi ţinte uşoare pentru comercianţii abili. Cu următoarea ocazie în care primim un „dar" nesolicitat, ne avertizează Cialdini, trebuie să fim conştienţi de lipsa de bunăvoinţă asociată; asta vă poate îngădui să-l primiţi şi să nu daţi nimic la schimb, fără să vă mustre conştiinţa.

El se referă la faimoasa spargere de la hotelul Watergate care a dus la declinul administraţiei Nixon. Analizând lucrurile retrospectiv, spargerea a fost stupidă, riscantă, inutilă (Nixon ar fi câştigat oricum alegerile) şi costisitoare. Dar comitetul electoral republican care şi-a exprimat acordul pentru acţiunea respectivă a procedat astfel pentru a-l împăca pe unul dintre membrii săi extremişti. G. Gordon Liddy prezentase anterior încă două propuneri exagerate, costisitoare, care presupuneau tot felul de acţiuni, de la şantaj până la răpire, astfel încât, atunci când a venit cu ideea unei spargeri de proporţii reduse la cartierul general al Partidului Democrat, comitetul s-a simţit obligat să spună „da". Ulterior, unul dintre membrii comitetului, Jeb Magruder, a afirmat: „Ne-am jenat să-l respingem fără să-i oferim nimic." Conştientizaţi influenţa impulsului de reciprocitate.

A fi consecvent

Oamenilor le place să fie consecvenţi. Ne simţim mai bine în privinţa unui lucru dacă îi suntem dedicaţi şi, odată ce ne-am luat angajamentul, facem tot ce putem pentru a ne justifica nouă înşine decizia respectivă. De ce suntem astfel? Parţial, justificarea rezidă în presiunea socială. Tuturor ne displac cei care sar de la o idee sau de la o stare de spirit la alta – ne place

să fim văzuți ca niște oameni care știu ce vor. Din păcate, această mentalitate este o adevărată mină de aur pentru cei care își caută clienții. Ei sunt foarte conștienți de tensiunile lăuntrice exercitate împotriva faptului de a ne răzgândi și profită din plin. Când persoanele care dau telefoane pentru a solicita donații de caritate întreabă „Cum vă simțiți în seara aceasta, doamna...?", dăm un răspuns pozitiv în nouă din zece ocazii. Apoi, când persoana de la celălalt capăt al firului ne cere să facem o donație pentru victimele nefericite ale unei maladii sau calamități naturale, nu ne este foarte ușor să devenim brusc meschini și morocănoși ca să-i refuzăm pe cei care au într-adevăr probleme. Pentru a fi consecvenți cu noi înșine, ne simțim forțați să oferim o donație.

Oamenii de vânzări știu că, dacă determini pe cineva să se implice cătuși de puțin, imaginea de sine a acestuia este în mâinile tale. Din acest motiv, unii vânzători de mașini lipsiți de scrupule oferă inițial un preț scăzut pentru o mașină, determinându-ne să intrăm în magazin, urmând ca ulterior să se dovedească a nu fi un preț foarte convenabil, date fiind toate costurile suplimentare. Totuși, până în etapa respectivă ne simțim deja obligați să cumpărăm produsul cu pricina. Un alt truc practicat de agenții de vânzări constă în a le cere clienților să completeze un formular de comandă sau un contract de vânzări, diminuând astfel considerabil șansele ca aceștia să se răzgândească. Angajamentele publice sunt un factor puternic de motivare.

Cialdini citează afirmația faimoasă a lui Emerson: „Consecvența prostească este demonul minților mici." Mai ales atunci când dumneavoastră sunteți persoana vizată în procesul de vânzare, amintiți-vă de tendința înnăscută a omului de a fi consecvent și veți descoperi că este mai ușor să vă retrageți din afaceri care nu par a fi așa de profitabile. Urmați-vă propriile impresii referitoare la valoarea autentică a unui lucru înainte de a simți presiunea impulsului de a fi consecvent cu dumneavoastră înșivă – și înainte de a vă lua un angajament preliminar.

Validarea socială

De ce râsul de fundal, contrafăcut, însoțește în continuare înregistrările televizate ale show-urilor de comedie chiar și atunci când oamenii care concep

spectacolele respective se simt insultați de această metodă şi majoritatea spectatorilor declară că nu le place? Pentru că cercetările efectuate în acest sens au arătat că spectatorii găsesc poantele mai amuzante atunci când îi aud pe alții râzând, chiar dacă ştiu că râsul nu este autentic.

Ființele umane au nevoie de „validarea socială" venind din partea altor oameni care au făcut înaintea lor lucrul respectiv, astfel încât să se poată simți ele însele confortabil procedând la fel. Cialdini oferă un exemplu foarte întunecat, cazul faimos al Catherinei Genovese, o femeie care a fost asasinată pe stradă în Queens, în New York, în anul 1964. În ciuda faptului că agresorul a atacat-o de trei ori în decurs de o jumătate de oră înainte de a o ucide în cele din urmă, în ciuda țipetelor şi a zgomotelor încăierării şi, în mod incredibil, cu toate că 38 de oameni au văzut ce se întâmpla, niciunul dintre ei nu s-a oprit pentru a interveni. Să fi fost doar un exemplu al lipsei de implicare a new-yorkezilor? Poate că da, deşi martorii au părut ei înşişi şocați că nu făcuseră nimic în acest sens. În cele din urmă, au obținut un răspuns. Se pare că toți au crezut că *altcineva* va face ceva şi aşa s-a întâmplat că nimeni nu a făcut nimic. O persoană aflată la ananghie, observă Cialdini, are toate şansele să capete ajutor dacă în preajmă se află o singură persoană, nu mai multe. Într-o mulțime de oameni sau pe stradă, dacă oamenii văd că nu sare nimeni în ajutorul cuiva care este agresat, se simt absolviți de responsabilitatea de a da o mână de ajutor. Avem nevoie de o „validare socială" pentru a acționa.

Înainte de a deveni o noțiune comună, Cialdini a dezbătut ideea sinuciderilor „la indigo". Cel mai faimos caz de validare socială în relație cu sinuciderea a fost cel al incidentului îngrozitor de la Jonestown, Guyana, din 1978, când 910 membri ai cultului Jim Jones's People's Temple şi-au luat viața bând din cupele cu băuturi otrăvitoare. Cum a fost posibil ca atât de mulți oameni să moară pur şi simplu de bunăvoie? Cei mai mulți dintre membrii cultului au fost recrutați în San Francisco, iar Cialdini sugerează că izolarea impusă de faptul de a fi într-o țară străină a contribuit la tendința omenească naturală de „a face ceea ce fac şi alții asemenea nouă".

Într-un registru mai lejer, publicitatea şi marketingul sunt construite adesea în jurul nevoii noastre de a obține validarea socială. Cel mai adesea,

lipsa dorinței de a folosi un produs până ce n-o fac mulți alții reprezintă o modalitate utilă de a ști dacă un lucru este bun sau nu (o scurtătură), dar oamenii de vânzări se folosesc de asta cu ușurință. Gândiți-vă la întrebuințarea „mărturiilor" care, chiar și atunci când sunt interpretate de actori, tot au puterea de a influența decizia noastră de cumpărare.

A nu scăpa ocazia

G. K. Chesterton spunea: „ Pentru a ajunge să-ți fie drag un lucru trebuie să conștientizezi că l-ai putea pierde." Stă în natura umană să prețuiască ceva ce îi lipsește. De fapt, suntem mai motivați de gândul de a pierde ceva decât de cel de a obține altceva la fel de valoros în schimb. Distribuitorii de produse știu asta, motiv pentru care anunță mereu în gura mare că „stocurile sunt pe terminate" pentru a ne face să ne temem că nu vom obține un lucru pe care oricum nu eram siguri că ni-l dorim.

Atunci când un film sau o carte au fost cenzurate sau interzise, observă Cialdini, cererile pentru ele cresc de obicei. Orice ni s-ar spune, nu ar trebui să ne lăsăm păcăliți așa de ușor. Potrivit efectului de tipul „Romeo și Julieta", adolescenții îndrăgostiți își intensifică mult mai ușor relația dacă părinții amândurora se opun faptului ca ei să fie împreună și dacă le este destul de greu să se întâlnească.

Ar trebui să fim conștienți de modul în care reacționăm în situații de criză pentru că el ne afectează gândirea obiectivă. Suntem capabili de lucruri irațională precum faptul de a ne implica într-o cursă a cumpărăturilor stimulate de competiție, fiind apoi nevoiți să plătim prețul unor lucruri pe care nu ni le-am dorit. Cădem victime agenților comerciali cărora „le-a mai rămas un singur produs în stoc" sau agenților imobiliari care ne vorbesc despre „un doctor și soția lui, din alt oraș, care sunt și ei interesați să cumpere casa". Asigurați-vă că ați făcut o evaluare obiectivă a unui lucru, în loc să vă lăsați subjugat de spaima de a nu-l pierde.

Comentarii finale

Va trebui să parcurgeți cartea pentru a afla despre celelalte două tipuri de persuasiune, „atractivitatea" și „autoritatea". Ca un indiciu în ceea ce-l

priveşte pe al doilea, Cialdini se referă la faimoasele experimente ale lui Stanley Milgram (vezi p. 308) despre tendinţa oamenilor de a respecta autoritatea, chiar şi atunci când figura învestită cu autoritate este destul de îndoielnică.

Deşi Cialdini ne oferă multe lecţii bine-venite şi adesea înspăimântătoare cu privire la vulnerabilitatea noastră faţă de tehnicile psihologice, conştientizarea lor nu ar trebui să ne diminueze neapărat aprecierea faţă de natura umană. De fapt, înţelegerea tiparelor automate de comportament ne poate amplifica şansa de a ne păstra un punct de vedere personal. Cea mai bună modalitate de a reduce eficienţa tacticilor de persuasiune asupra celor neştiutori constă în a le face cunoscute cât mai multor oameni – iar prin cartea de faţă autorul a făcut mult bine publicului general.

O trăsătură interesantă a ediţiei revizuite a cărţii o reprezintă scrisorile primite de la cititorii care au fost martorii sau victimele tehnicilor discutate în carte şi care au dorit să le împărtăşească şi altora. *Psihologia persuasiunii* este un abecedar extraordinar al modului în care oamenii de vânzări reuşesc să ne convingă să cumpărăm un produs, dar într-un plan mai profund se referă şi la modul în care ajungem să luăm nişte decizii. Hotărârile dumneavoastră constituie rezultatul demersurilor făcute de cineva care încearcă să vă forţeze limitele mentale sau emoţionale sau se bazează pe gândirea dumneavoastră raţională?

Robert Cialdini

Cialdini şi-a luat doctoratul în psihologie la University of North Carolina şi a urmat studiile postdoctorale la Columbia University. A deţinut şi funcţia de profesor asociat la Ohio State University şi la Stanford University.

Este considerat o autoritate mondială pe tema influenţei şi a persuasiunii. În prezent, este profesor Regents' de psihologie la Arizona State University şi preşedinte al unei firme de consultanţă, Influence At Work, care colaborează cu o serie de corporaţii.

Cialdini a scris şi Influence: Science and Practice (Influenţarea: teorie şi practică), *concepută pentru predarea în grup a persuasiunii şi a principiilor conformismului.*

Creativitatea

„Adevărata poveste a creativității este mai dificilă şi mai ciudată decât au pretins multe istorisiri optimiste. Aşa cum voi încerca să arăt, un lucru, o idee sau un produs care merită să fie considerate «creative» iau naştere din sinergia mai multor surse, nu din mintea unei singure persoane... Iar o realizare creativă autentică nu este aproape niciodată rezultatul unei revelații subite, al unei lumini aprinzându-se brusc în întuneric, ci vine după ani întregi de muncă susținută."

„Creativitatea este o sursă esențială a sensului vieții noastre din mai multe motive... În primul rând, majoritatea lucrurilor interesante, importante şi omeneşti sunt rezultatul creativității. Avem în comun cu cimpanzeii 98% din zestrea noastră genetică... În absența creativității, ar fi într-adevăr greu de făcut diferența dintre oameni şi cimpanzei."

Pe scurt

Adevărata creativitate apare doar atunci când am luat în stăpânire mediul sau domeniul nostru de activitate.

În aceeaşi notă

Edward de Bono, *Gândirea laterală* (p. 68)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 11

Mihaly Csikszentmihalyi

Înainte de a se concentra asupra problemei creativității, psihologul Mihaly Csikszentmihalyi (se pronunță Cic-sent-mi-hai) a scris o carte celebră numită *Flux. Psihologia fericirii*[1]. Ideea centrală este cea potrivit căreia este greşit să urmăreşti fericirea ca atare. În schimb, ar trebui să recunoaştem atunci când suntem cu adevărat fericiți – ce facem atunci când ne simțim puternici şi „autentici" – şi să realizăm mai multe lucruri de felul respectiv. Practicăm activitățile în starea de flux pentru a ne bucura, pur şi simplu, sau pentru satisfacție intelectuală, mai degrabă decât pentru a obține o recompensă exterioară. S-ar putea să vă doriți să câştigați o partidă de şah, de pildă, dar o jucați pentru că vă implică total latura mentală. S-ar putea să vă doriți să ajungeți un dansator priceput, dar practica şi dansul ca atare sunt cele care vă recompensează cu adevărat.

Csikszentmihalyi a corelat aceste idei cu întrebarea privind modul în care unii oameni devin cu adevărat creativi. Nu a fost preocupat de ceea ce a numit „creativitatea cu c mic" pe care o presupune a face o prăjitură sau a alege nişte draperii sau dialogul imaginar al unui copil, ci de acel tip de creativitate care schimbă un întreg „domeniu" sau o sferă a preocupărilor omeneşti. Oamenii cu adevărat creativi au capacitatea de a modifica modul fundamental în care vedem, înțelegem, apreciem sau facem o serie de lucruri, fie că este vorba despre inventarea unei aparaturi sau de compunerea unor melodii, iar Csikszentmihalyi a vrut să afle ce îi deosebeşte de restul oamenilor.

---

[1] *Flux. Psihologia fericirii*, Mihaly Csikszentmihalyi, Editura Humanitas, Bucureşti, 2008; vezi şi comentariul din *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

Creativitatea. Starea de flux şi psihologia descoperirii şi inventivităţii reprezintă apogeul a 30 de ani de activitate în domeniul creativităţii. Există o mică industrie a cărţilor şi seminarelor de tipul cum-să-fii-mai-creativ şi multe dintre ele sunt abil concepute, dar lucrarea de faţă reprezintă una dintre puţinele care tratează serios subiectul, abordând complexitatea persoanei creative şi a procesului de creaţie.

Studiul creativităţii

La începutul cărţii, Csikszentmihalyi oferă informaţii despre ceea ce el consideră a fi primul studiu sistematic asupra oamenilor creativi în viaţă, incluzând interviurile luate la 91 de oameni despre care se crede că au exercitat un impact covârşitor asupra domeniului lor de activitate, fie că a fost vorba despre arte, afaceri, drept, administraţie, medicină sau ştiinţe (printre oamenii de ştiinţă s-au numărat 14 câştigători ai Premiului Nobel). Îi amintim aici pe Mortimer J. Adler, filozof; John Bardeen, fizician; Kenneth Boulding, economist; Margaret Butler, matematician; Subrahmanyan Chandrasekhar, astrofizician; Barry Commoner, biolog; Natalie Davis, istoric; Gyorgy Faludy, poet; Nadine Gordimer, scriitoare; Stephen Jay Gould, paleontolog; Hazel Henderson, economist; Ellen Lanyon, artist; Ernst Mayr, zoolog; Brenda Milner, psiholog; Ilya Progogine, chimist; John Reed, bancher; Jonas Salk, biolog; Ravi Shankar, muzician; Benjamin Spock, pediatru; şi Eva Zeisel, designer de produse din ceramică.

Merită să faceţi rost de carte doar pentru a citi despre oamenii aceştia, dintre care unii sunt foarte renumiţi, iar alţii sunt cunoscuţi mai ales în interiorul domeniului lor de activitate. Au fost abordate mai mult de 60 de subiecte, ceea ce i-a sporit lui Csikszentmihalyi şansa de a cerceta cariere întru totul realizate şi de a dezvălui secretele succesului creator deplin.

Creativitatea în context

Csikszentmihalyi sugerează că imaginea comună a individului creativ care apare cu revelaţii, descoperiri, lucrări sau invenţii în urma lucrului în

izolare este greşită. Creativitatea ia naşterea din interacţiunea complexă dintre o persoană şi mediul sau cultura de proveniență şi depinde şi de adecvarea temporală.

De pildă, dacă marii artişti ai Renaşterii, precum Ghiberti sau Michelangelo, s-ar fi născut cu numai 50 de ani înainte, cultura patronajului artistic nu ar fi fost suficient de puternică pentru a le impulsiona sau modela marile realizări. Gândiți-vă şi la astronomii care au lucrat pe cont propriu: descoperirile lor nu ar fi fost cu putință fără secolele întregi de dezvoltare tehnologică a telescopului şi de cunoaştere progresivă a universului dinaintea lor.

Punctul de vedere al lui Csikszentmihalyi este cel potrivit căruia ar trebui să acordăm la fel de multă atenție dezvoltării domeniului pe câtă atribuim oamenilor care lucrează în interiorul lui, de vreme ce numai asta poate explica mulțumitor cum se realizează progresele în domeniu. Persoanele individuale sunt doar „o verigă într-un lanț, o etapă în cadrul unui proces", a remarcat el. Chiar „a inventat" Einstein teoria relativității? Sau chiar „a inventat" Edison electricitatea? Asta este ca şi cum ai spune că scânteia este responsabilă de foc, atunci când, desigur, focul presupune mai multe elemente.

Produsele creativității au nevoie şi de un public receptiv care să le evalueze. O creație dispare dacă nu este recunoscută. „Memele" sunt echivalentele culturale ale genelor, constând în lucruri precum limbajul, tradițiile, cântecele, teoriile şi valorile existente. Dacă sunt de impact, ele vor supraviețui, altfel se pierd. Oamenii creativi încearcă să creeze meme care pot exercita o influență considerabilă asupra culturilor din care provin ei. Cu cât este mai mare creatorul, cu atât mai de durată şi mai profund va fi şi impactul memelor.

Mai presus de orice, iubiți-vă munca

Produsele de creație nu apar din senin. Aproape întotdeauna, ele sunt rezultatul activității susținute şi al atenției focalizate asupra unui subiect. Multe descoperiri creatoare stau sub semnul norocului, mai ales cele de tip ştiințific, dar de obicei „norocul" vine după ani întregi de muncă minuțioasă în domeniul în care s-a produs descoperirea. Csikszentmihalyi vorbeşte despre astronomul

Vera Rubin, care a descoperit că stelele din unele galaxii nu se rotesc în aceeaşi direcţie – unele se mişcă în sensul acelor de ceasornic, altele în sens invers. Nu ar fi putut face descoperirea în cauză dacă nu ar fi avut acces la un tip nou de analiză spectrală mai clară, iar accesul respectiv a fost facilitat de faptul că era deja recunoscută pentru contribuţiile substanţiale pe care şi le-a adus în domeniul respectiv. Rubin nu a fost în postura de a face o mare descoperire; mai curând, avem de-a face cu rezultatul unor observaţii minuţioase a stelelor şi al pasiunii pentru activitatea ei. Scopul său a fost cel de a înregistra o serie de date, dar devotamentul său faţă de obiectul muncii i-a facilitat descoperirile surprinzătoare. Oamenii cu adevărat creativi lucrează din pură pasiune pentru muncă, iar dacă fac o descoperire publică sau dacă ajung să fie recunoscuţi, faptul acesta este doar un bonus. Ceea ce-i motivează, mai mult decât recompensa în sine, este dorinţa de a crea ordine acolo unde ea nu a existat mai înainte.

A fi un maestru înainte de a fi un creator

O reprezentare comună a unei persoane creative se referă la disprețul ei faţă norme, dogme şi cutume. Asta ne creează o impresie falsă, oricum, de vreme ce toţi cei care produc schimbări autentice au fost nevoiţi iniţial să stăpânească domeniul lor de activitate, ceea ce presupune însuşirea şi stăpânirea abilităţilor şi a cunoştinţelor specifice. Abia mai târziu, după ce au devenit specialişti în sfera lor de activitate, oamenii respectivi îşi pot pune într-adevăr amprenta creatoare, de vreme ce numai deprinderea „normelor" unei sfere profesionale permite ca acestea să fie adaptate sau încălcate pentru a crea ceva nou. Pe scurt, pentru a face lucruri noi, trebuie mai întâi să fi făcut bine lucrurile vechi.

Cele mai frecvente trăsături creative

Printre celelalte descoperiri ale lui Csikszentmihalyi se numără:

- Ideea persoanei de creaţie zbuciumate este în mare parte un mit. Majoritatea respondenţilor săi erau foarte fericiţi cu stilul lor de viaţă şi cu manifestările lor creative.

- Oamenii creativi de succes tind să beneficieze cu prisosință de două lucruri: curiozitatea și entuziasmul. Ei sunt absolut fascinați de subiectul studiat și, cu toate că alții s-ar putea să fie mai străluciți, extraordinara lor dorință de realizare este factorul decisiv.
- Oamenii creativi își iau intuițiile în serios, căutând tipare de lucru acolo unde ceilalți văd doar confuzie, și sunt capabili să stabilească legături între sfere disparate de cunoaștere.
- Oamenii creatori sunt adesea considerați a fi aroganți, dar asta din cauză că ei caută să-și dedice în mare parte atenția activității lor fascinante.
- Deși oamenii creatori își manifestă creativitatea în orice context, ei gravitează în jurul centrelor care le pot satisface mai ușor interesele, unde se pot întâlni cu oameni asemenea lor și unde munca lor este apreciată.
- Mediile de lucru estetice sau inspiratoare sunt mai potrivite pentru a-i ajuta pe oameni să fie niște gânditori mai creativi decât faptul de a le ține un seminar despre „creativitate".
- Școala nu pare să exercite un efect considerabil asupra majorității creatorilor faimoși, și aceștia nu au fost vedete nici măcar în facultate. Mulți oameni considerați ulterior genii nu s-au remarcat în copilărie; ceea ce au avut mereu în plus față de ceilalți a fost curiozitatea.
- Mulți creatori de succes fie au fost orfani, fie au avut legături minime cu părintele de sex masculin. Pe de altă parte, s-au bucurat frecvent de atenția unei mame foarte dedicate, iubitoare, care a avut așteptări pe măsură de la ei.
- Majoritatea creatorilor se încadrează în două tipuri de familii: fie au fost săraci sau dezavantajați, dar părinții i-au impulsionat totuși în direcția unor realizări educaționale sau profesionale; fie au crescut în sânul unor familii de intelectuali, cercetători,

specialişti, scriitori, muzicieni şi aşa mai departe. Doar 10% dintre ei provin din clasa de mijloc. Lecţia: pentru a fi un adult împlinit din punct de vedere creator, cel mai bine este să fii crescut într-o familie care apreciază efortul intelectual, nu într-una care ţine la confortul specific păturilor de mijloc.

- Creatorii sunt atât umili, cât şi mândri, manifestând un devotament lipsit de egoism faţă de domeniul lor şi faţă de ceea ce ar putea realiza, dar şi încrederea că-şi pot aduce ei înşişi o contribuţie valoroasă şi că-şi pot pune amprenta asupra domeniului în care activează.
- Afirmaţia potrivit căreia există o „personalitate de tip creator" este un mit. Trăsătura pe care o au în comun toţi oamenii creatori este complexitatea – ei „par să concentreze în ei înşişi toată gama posibilităţilor umane".

Comentarii finale

Csikszentmihalyi afirmă că ar fi prea uşor să-i vedem pe oamenii creatori ca aparţinând unei elite privilegiate. Dimpotrivă, vieţile lor par a constitui un mesaj potrivit căruia ar trebui să fim capabili să găsim genul de activitate care ne împlineşte ca oameni şi care ne face o deosebită plăcere. Aşa cum observă el, majoritatea oamenilor care au făcut obiectul studiului său nu proveneau din medii privilegiate, ci fuseseră nevoiţi să se zbată pentru a realiza ce şi-au propus în confruntarea cu o serie de presiuni economice sau familiale. Unii dintre respondenţi au simţit că cea mai mare înfăptuire a lor a constat, de fapt, în crearea unui anumit stil de viaţă sau a carierei fără a face concesii aşteptărilor de ordin social.

De ce ar trebui să ne pese atât de mult de creativitate? Activitatea lui Csikszentmihalyi în ceea ce priveşte experienţa de „flux" a descoperit că aceasta se produce mai uşor atunci când oamenii se implică în „proiectarea sau descoperirea unui lucru nou". Fericirea supremă o trăim atunci când suntem foarte creativi deoarece se diminuează sentimentul propriei identităţi

şi ajungem să simţim că devenim parte din ceva mult mai grandios. Suntem programaţi, de fapt, să ne găsim satisfacţia şi plăcerea de pe urma descoperirilor făcute şi a impulsului creator, spune el, deoarece rezultatele pe care le obţinem ne asigură supravieţuirea ca specie. Este nevoie, mai mult ca niciodată, de idei noi pentru ca planeta ca atare să supravieţuiască, iar cele mai bune dintre ele pot să vină din partea oamenilor cu adevărat creativi.

Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi s-a născut în 1934 în Fiume, la Marea Adriatică, iar tatăl său a fost consulul maghiar a ceea ce era pe atunci un oraş italian. Numele de familie avea semnificaţia „arhanghelul Mihail din provincia Csik", Csik fiind la origine o provincie ungurească.

Csikszentmihalyi şi-a petrecut adolescenţa la Roma, ajutând la gestionarea afacerii cu restaurantul de familie, asta în timp ce a primit o educaţie de tip clasic. După absolvire a lucrat ca fotograf şi agent de turism. S-a înscris la Universitatea din Chicago în 1958, unde şi-a luat licenţa şi doctoratul. Deşi a manifestat un interes deosebit faţă de ideile lui Carl Jung, i s-a cerut să studieze psihologia comportamentală şi abia mai târziu, în timpul anilor de profesorat în Chicago, a putut să-şi dezvolte teoriile despre flux, creativitate şi sine.

Din 1999 Csikszentmihalyi este profesor la Clermont Graduate University în California, unde Centrul de Cercetare a Calităţii Vieţii, pe care-l conduce, analizează aspectele referitoare la psihologia pozitivă.

Printre celelalte cărţi ale sale se numără Beyond Boredom and Anxiety *(1975)* (Dincolo de plictiseală şi anxietate), The Evolving Self: A Psychology for the Third Millennium *(1993)* (Evoluţia sinelui: psihologie pentru mileniul trei) *şi* Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life *(1997)* (Starea de flux. Psihologia experienţei supreme[2]).

---

[2] *Starea de flux. Psihologia experienţei supreme*, Mihaly Csikszentmihalyi, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2007. (*n.red.*)

1961

Ghid pentru o viață rațională

„Nu ne putem aştepta să fim delirant de fericiți în fiecare clipă a vieții. Nu prea există şansa să fim eliberați de orice durere fizică. Dar absența notabilă a suferinței mentale şi emoționale poate să ne caracterizeze – dacă ajungem să credem că este posibil acest fapt şi muncim pentru lucrurile în care credem."

„Omul este singurul animal creator de limbaj şi el începe să învețe din fragedă copilărie să-şi exprime gândurile, percepțiile şi sentimentele folosind cuvinte, sintagme şi propoziții... Dacă aşa stau lucrurile (şi nu avem nicio dovadă în sens contrar), atunci, pentru toate scopurile noastre de ordin practic, sintagmele şi propozițiile pe care continuăm să ni le adresăm nouă înşine sunt sau devin propriile noastre gânduri şi emoții."

Pe scurt

Dacă ştim cum generăm emoții negative prin intermediul gândurilor individuale, mai ales al celor iraționale, atunci deținem secretul de a nu mai ajunge niciodată să fim nefericiți până la disperare.

În aceeaşi notă

Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (p. 74)
David D. Burns, *Cum să te simți bine* (p. 98)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)

CAPITOLUL 12

Albert Ellis şi Robert A. Harper

Ghid pentru o viaţă raţională este una dintre cele mai de impact cărţi din literatura de popularizare a psihologiei, vândută în peste un milion de exemplare. Deoarece a fost publicată cu mai bine de 40 de ani în urmă, mii de titluri „inspiraţionale" ne-au trecut de atunci pe sub ochi, dar acesta continuă să transforme şi azi existenţa oamenilor.

Cartea aducea în atenţia publicului o nouă formă de psihologie, „terapia comportamentului emotiv-raţional" (T.C.E.R.), care a mers împotriva curentului instituit de câteva decenii de psihanaliza freudiană şi a declanşat o adevărată revoluţie în psihologie. T.C.E.R. susţine că emoţiile nu se manifestă ca rezultat al unor dorinţe şi necesităţi reprimate, aşa cum a subliniat Freud în repetate rânduri, ci izvorăsc direct din planul gândurilor, ideilor, atitudinilor şi convingerilor noastre. Nu subconştientul misterios este cel mai important pentru sănătatea noastră psihologică, ci afirmaţiile repetitive pe care ni le adresăm nouă înşine zi de zi. Însumate, ele reprezintă filozofia noastră de viaţă, una care poate fi uşor modificată dacă suntem dispuşi să schimbăm ceea ce ne spunem de obicei nouă înşine.

Elaborarea unui traseu de viaţă raţional într-un hăţiş de impulsuri emoţionale pare îndoielnică, dar ideile inovatoare ale lui Ellis şi cele patru decenii de psihologie cognitivă au demonstrat că teoria respectivă chiar funcţionează.

Supravegherea monologului interior

Fiinţele omeneşti, observă Ellis şi Harper, sunt mamifere creatoare de limbaj. Avem tendinţa de a ne exprima emoţiile şi ideile sub forma cuvintelor şi a propoziţiilor. Aşadar, dacă suntem într-adevăr ceea ce ne spunem nouă înşine că suntem, orice gen de transformare personală ne impune în primul

rând să ne cercetăm monologurile interioare. Ne sunt acestea utile sau dăunătoare?

Terapia dialogului își propune să dezvăluie „erorile de logică" pe care oamenii le consideră a fi adevărate. Dacă nutrim, de pildă, sentimente puternice de anxietate sau de spaimă, ni se cere să revenim la gândul inițial din care s-a născut succesiunea de gânduri ce a dus la instalarea anxietății curente. Vom descoperi invariabil că ne spunem nouă înșine o serie de lucruri precum: „Nu ar fi îngrozitor dacă...?" sau „Nu-i groaznic că sunt...?". În acest moment, trebuie să intervenim și să ne întrebăm pe noi înșine *de ce* anume ar fi atât de groaznic dacă s-ar întâmpla cutare sau cutare lucru sau dacă într-adevăr situația actuală este *chiar atât de* neplăcută pe cât ni se pare nouă a fi. Și chiar dacă așa ar fi, va dura oare pentru totdeauna?

Acest tip de interogare adresată nouă înșine pare inițial destul de naivă, dar, procedând astfel, începem să conștientizăm în ce măsură afirmațiile noastre lăuntrice ajung să ne modeleze viața. La urma urmelor, dacă noi etichetăm un eveniment ca fiind „catastrofal", cu siguranță că acesta chiar așa va deveni. Putem trăi doar în virtutea aserțiunilor noastre lăuntrice, indiferent dacă ele fac ca un lucru să fie bun, rău sau neutru.

Nu vom mai fi niciodată nefericiți până la disperare

Cum se face că ființele umane au luat în stăpânire spațiul cosmic și atomul, dar cei mai mulți dintre noi nu reușim totuși să scăpăm de stările de spirit neplăcute? Pe măsură ce am evoluat din punct de vedere material, se pare că nivelul psihozei și al nevrozei din plan social nu a făcut decât să se amplifice; principala provocare cu care se confruntă oamenii în prezent se referă la necesitatea de a prelua controlul asupra propriilor trăiri emoționale.

Într-un capitol intitulat „Arta de a nu mai fi nefericiți până la disperare", Ellis și Harper susțin că nefericirea și depresia sunt întotdeauna stări de spirit, de vreme ce se perpetuează de la sine. Atunci când suntem dezamăgiți în urma ruperii unei relații sau a pierderii jobului, de pildă, așa ceva este de înțeles. În orice caz, dacă-i dăm voie unui sentiment să dăinuie, el va prinde

putere. Lucrurile se desfăşoară potrivit principiului bulgărelui de zăpadă, astfel încât ajungem „să fim nefericiţi din cauza propriei nefericiri" în loc să încercăm să analizăm situaţia pe cât posibil raţional. *Ghid pentru o viaţă raţională* consemnează că „este practic imposibil să întreţinem o răbufnire emoţională dacă n-o consolidăm prin idei reiterate". Un lucru anume va continua să fie „rău" în mintea noastră doar atâta timp cât ne spunem nouă înşine că aşa este. Dacă nu continuăm să alimentăm sentimentele negative, cum ar putea ele să se perpetueze? În mod garantat, dacă trăim experienţa suferinţei fizice, nu putem s-o ignorăm, pur şi simplu, dar, odată ce ia sfârşit, nu mai există nicio conexiune automată între stimul şi trăire.

Chiar şi în anii 1960, Ellis susţinea că medicaţia este problematică în tratarea depresiei deoarece, imediat ce persoana în cauză încetează să şi-o mai administreze, ea va avea tendinţa de a se simţi din nou deprimată. Transformarea permanentă le cere celor depresivi să-şi schimbe de fapt gândirea, astfel încât să poată „să se elibereze prin dialogul cu sine" de sentimentele negative persistente, ori de câte ori ele ies din nou la suprafaţă. El a remarcat cu abilitate că unii oameni nutresc plăcerea secretă de a se simţi deprimaţi pentru că nu trebuie să facă nimic pentru a se schimba. În unele cazuri, trebuie doar să hotărâm să nu fim deprimaţi, iar sentimentele noastre se vor schimba în consecinţă.

Comentarii finale

Fiinţele umane sunt raţionale sau iraţionale? Ca oameni, avem ambele caracteristici, susţin Ellis şi Harper. Deşi suntem fiinţe cerebrale, tot dăm curs unor manifestări comportamentale puerile, ilogice, pline de prejudecăţi şi egoiste. Cheia unei existenţe optime constă în a ne folosi capacitatea raţională în cea mai iraţională sferă a vieţii, cea reprezentată de emoţii.

Prin accentul pus asupra disciplinării propriei gândiri şi descoperirii căii de mijloc între emoţiile extreme, în abordarea emotiv-raţională se resimt ecouri evidente din budism. Se subliniază că, indiferent ce s-ar fi întâmplat în trecut, prezentul este singurul care contează, împreună cu ceea ce putem face

acum pentru a ne îmbunătăți viața. Ellis a descoperit el însuși asta încă din copilărie. Cu o mamă maniaco-depresivă și cu un tată plecat mai tot timpul în călătorii de afaceri, el și-a asumat responsabilitatea pentru frații mai mici, având grijă să-i îmbrace și să-i trimită la școală în fiecare zi. Când s-a internat în spital din cauza unei afecțiuni renale, părinții săi l-au vizitat rar. Ellis a învățat atunci că nu trebuie să ne supărăm pe situațiile de viață în sine, că avem mereu posibilitatea să ne controlăm reacțiile. Deși metoda sa terapeutică poate părea destul de pragmatică, ea ne propune de fapt o perspectivă foarte optimistă asupra oamenilor.

Ghid pentru o viață rațională ne ajută pe toți să înțelegem cum iau naștere emoțiile și, ceea ce este absolut esențial, cum putem avea o viață rezonabil de fericită și de productivă dacă suntem mai atenți și mai disciplinați în modul de a gândi. Printre temele cărții se numără diminuarea nevoii de aprobare, depășirea anxietății, „cum putem să fim fericiți deși avem frustrări" și abolirea spaimei de a nu eșua. În conformitate cu conținutul, cartea are un stil extrem de limpede și direct. Procurați-vă ediția a treia revizuită și adăugită, care conține un capitol nou despre cercetarea ce susține principiile expuse aici și despre tehnicile T.C.E.R.

Albert Ellis

Născut în 1913 în Pittsburgh, Pennsylvania, Ellis a crescut în New York City. Și-a luat licența în domeniul economic la City University of New York și a încercat fără succes să-și facă o carieră în business. A mai încercat și să ajungă romancier, dar la fel, fără sorți de izbândă.

Dat fiind că elaborase niște articole pe tema sexualității umane, în 1942 Ellis s-a înscris într-un program de psihologie clinică la Columbia University. După ce și-a luat masteratul în 1943, a inițiat un program individual part-time de consiliere familială și sexuală, iar în 1947 a obținut titlul de doctor. A ținut cursuri la Rutgers și la New York University, iar în calitate de psiholog clinician și la Northern New Jersey Mental Hygiene Clinic.

Ideile lui Ellis s-au impus greu în rândul comunității psihologice americane, dar astăzi el este considerat, împreună cu Aaron Beck, părintele terapiei cognitiv-comportamentale. Institutul de Terapie Rațional-Emotivă (The Institute for Rational-Emotive Therapy), fondat în 1959, continuă să-i răspândească ideile. Pentru mai multe informații, consultați și biografia The Lives of Albert Ellis (Viețile lui Albert Ellis) *de Emmet Velten.*

Ellis este autorul a peste 600 de articole academice, iar cele peste 50 de cărți ale sale includ How to Live with a Neurotic (Cum să trăiești cu un nevrotic), The Art and Science of Love (Arta și știința dragostei), Sex Without Guilt (Sex fără culpabilitate), The Art and Science of Rational Eating (Arta și știința de a mânca sănătos) *și* How to Make Yourself Stubbornly Refuse to Be Miserable About Anything – Yes, Anything (Cum să reușești să refuzi cu încăpățânare să mai fii nefericit indiferent ce motive ai avea).

***Robert A. Harper** este fostul președinte de la American Association of Marriage Counselors (Asociația Americană a Consilierilor Maritali) și American Academy of Psychoterapists (Academia Americană a Psihoterapeuților). Și-a luat doctoratul la Ohio State University și din 1953 a activat pe cont propriu în Washington. Printre celelalte cărți ale sale se numără* Creative Marriage (Căsătoria creativă), *scrisă împreună cu Albert Ellis, și* 45 Levels to Sexual Understanding and Enjoyment (45 de niveluri către înțelegerea și plăcerea sexuală), *cu Walter Stokes.*

BCU IASI CENTRU VECHI

1982

Vocea mea te va însoți. Povestiri didactice de Milton H. Erickson

„Cel care citeşte aceste povestiri în aşa-numita stare de veghe le-ar putea desconsidera, etichetându-le drept «clişeistice», «răsuflate» sau «interesante, dar nu revelatorii». Cu toate acestea, în transa hipnotică, unde tot ce spune terapeutul capătă semnificații sporite, o povestire, sau chiar un singur cuvânt dintr-o povestire, poate declanşa un satori de proporții reduse – termenul Zen folosit pentru iluminare."

Sidney Rosen

„Este de-a dreptul uimitor ce pot să facă oamenii. Doar că nu ştiu de ce anume sunt în stare."

Milton Erickson

Pe scurt

Subconştientul este un puț nesecat de soluții înțelepte şi de putere personală uitată.

În aceeaşi notă

Robert Cialdini, *Psihologia persuasiunii* (p. 104)
Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (p. 174)
Carl Jung, *Arhetipurile şi inconştientul colectiv* (p. 264)
Fritz Perls, *Gestalt-terapia* (p. 336)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)

CAPITOLUL 13

Sidney Rosen

Sigmund Freud a făcut experimente în domeniul hipnozei, dar nu a putut niciodată să inducă transele cu uşurinţă sau să-i facă pe pacienţi să îi accepte sugestiile. Milton Erickson, născut cu 45 de ani după Freud, a desăvârşit, din multe puncte de vedere, potenţialul terapeutic al hipnozei şi a transformat-o într-un instrument psihologic solid, care poate declanşa adesea transformări instantanee în existenţa unor oameni care se confruntă de ani de zile cu complexele şi fobiile.

Poate că răspunsul la întrebarea pe care ne-o punem vizavi de faptul că Erickson a înregistrat un succes răsunător acolo unde Freud a dat greş poate fi găsit în dinamica relaţiei psihoterapeutice. Conform gândirii curente, doctorii sunt vindecători pentru că ei deţin cunoştinţele necesare în acest sens. Pacienţii, în ignoranţa lor, sunt cei care trebuie să fie vindecaţi. În calitatea sa de medic tânăr, aflat la început de drum, activând în spitalele de boli nervoase, Erickson a moştenit viziunea menţionată, dar ulterior a început să perceapă relaţia terapeutică dintre medic şi pacient ca pe un raport stabilit între doi oameni care lucrează împreună pentru a-şi sonda subconştientul în căutarea unor soluţii. Intrând el însuşi în transă, vocea lui Erickson „devine" vocea pacientului („Vocea mea te va însoţi", obişnuia el să spună), generând astfel o mai mare putere de sugestie.

Metoda lui Erickson

Secretul lui Erickson a constat în „povestirile sale didactice", prin care nu trebuie să se înţeleagă poveşti consacrate de factură populară, ci relatări despre cazurile pacienţilor mai vechi, pline de semnificaţii deosebite pentru problema pe care o trata la momentul respectiv. Acestea conţineau, de obicei,

un element şocant sau surprinzător şi erau destinate să declanşeze un „aha" instantaneu, prin care persoana în cauză putea să evadeze din ciclicitatea obişnuită a gândurilor sale. În loc să le spună ceva de genul „Înțeleg care este problema, iată ce ar trebui să faci", Erickson îşi lăsa pacienții să detecteze singuri mesajul implicit al povestirii, ca şi cum l-ar fi descoperit singuri.

Un alcoolic care venise la Erickson părea o cauză pierdută. Părinții lui erau alcoolici, bunicii de la ambii părinți erau şi ei băutori inveterați, chiar şi soția şi fratele lui erau alcoolici. Erickson l-ar fi putut trimite la Alcoolicii Anonimi, dar, dat fiind mediul profesional al respectivului – lucra la o publicație, despre care spunea că încurajează un stil de viață dependent de băutură –, Erickson a considerat de cuviință să încerce o metodă diferită. I-a cerut pacientului să facă o vizită la grădina botanică, unde să stea câteva momente şi să contemple cactuşii, care „puteau rezista până la trei ani fără apă şi nu mureau". Mulți ani mai târziu, fiica pacientului respectiv a luat legătura cu Erickson pentru a-i spune că, după „tratamentul cu cactuşi", atât tatăl, cât şi mama ei s-au lăsat de băut. Imaginea unui cactus înflorit care are nevoie de foarte puțină „băutură" fusese cu siguranță una foarte sugestivă.

Erickson a recunoscut că metodele sale de tratament nu vor putea fi găsite niciodată în cărți, dar tocmai acesta este şi sensul stilului său de practică terapeutică: cu toții suntem unici, drept pentru care vom reacționa la acea metodă de tratament care ni se pare nouă a fi cea mai semnificativă. Uneori, povestirile sale seamănă mai mult cu aşa-numitele *koanuri* sau ghicitori Zen, care nu par a avea foarte mult sens. Dacă le auzi când te afli într-o stare de spirit obişnuită, le-ai putea considera a fi răsuflate sau ți-ai putea spune „Şi ce dacă?", dar, în stare de transă, limbajul plin de sensuri, pauzele pline de înțeles şi elementul-surpriză pot declanşa conexiunea bruscă cu latura inconştientă a minții, care este responsabilă de transformările care se produc în interiorul nostru.

Erickson i-a acordat permisiunea psihiatrului Sidney Rosen să colaționeze mare parte dintre istorisirile sale într-o carte cu comentarii. Deşi a apărut de mai bine de douăzeci de ani, *Vocea mea te va însoți* constituie o introducere

ideală în gândirea ericksoniană, sintetizându-i contribuția sa fantastică și irepetabilă la dezvoltarea psihologiei. Vă propunem mai jos o trecere în revistă succintă a câtorva dintre povestirile incluse în carte, împreună cu o interpretare a semnificațiilor acestora, dar merită să citiți originalul pentru ceea ce depășește posibilitățile analizei de față.

Stabilirea contactului

În contextul activității desfășurate cu pacienții, mai degrabă decât să încerce să afle mare parte din istoria personală a acestora, prioritatea lui Erickson a fost aceea de a intra în „contact" cu ei. A devenit foarte conștient de modul în care o persoană reacționează la o povestire urmărind indiciile oferite de limbajul corporal, respirație și schimbările aproape insesizabile de fizionomie.

Într-o vară, Erickson a lucrat ca vânzător ambulant de cărți pentru a-și plăti taxa la facultate. A ajuns și la un fermier, dar acesta nu era deloc interesat de cărți. Singura lui preocupare era creșterea porcilor. Renunțând la încercarea de a-i mai vinde ceva, Erickson a început să scarpine porcii pe spate; dat fiind că el însuși crescuse la o fermă, știa că asta le face plăcere. Fermierul i-a observat gestul și a fost încântat de el, spunându-i: „Cineva căruia îi plac porcii și știe cum să-i scarpine este o persoană pe care vreau să o cunosc." I-a cerut tânărului Erickson să rămână la cină și a fost de acord să-i cumpere și cărțile.

Erickson a folosit povestirea respectivă pentru a argumenta faptul că tot ceea ce ne înconjoară are ceva să ne transmită – nu putem să *nu* comunicăm. Când trebuie să emitem judecăți de valoare, așa cum a făcut fermierul, trebuie să-i dăm voie subconștientului să-și facă partea lui; sentimentele sau presimțirile sunt juste de obicei și trebuie să ne raportăm la situație „în ansamblu".

Oglindirea

O tehnică înrudită este oglindirea. „Mergând în paralel" cu ceea ce-i spuneau pacienții, Erickson îi putea face să perceapă mai obiectiv felul în care acționau.

În spitalul în care lucra la un moment dat, erau doi oameni care pretindeau că sunt Iisus Hristos. I-a pus să ia loc pe o bancă şi să vorbească unul cu celălalt. În cele din urmă, văzând cât de stupidă era pretenţia celuilalt de a fi considerat Iisus Hristos, fiecare dintre ei a fost capabil să conştientizeze ridicolul propriului comportament. Când s-a ridicat o aripă nouă la spital, Erickson l-a solicitat pe un alt „Iisus" să dea o mână de ajutor la tâmplărie, ştiind că bărbatul nu avea cum să nege faptul că şi Iisus a fost tâmplar înainte de a se fi revelat drept Mesia. Acest tratament insolit a făcut ca omul în cauză să se implice în realitatea concretă şi să reintre în contact cu ceilalţi oameni.

Ruth era o frumuseţe de fată de 12 ani, cu o personalitate foarte puternică. Oamenii îi făceau pe plac tocmai pentru că o îndrăgeau foarte mult. Totuşi, ea era în stare să-i lovească pe ceilalţi în fluierele picioarelor, să-i tragă de haine sau să-i calce pe picioare până le rupea degetele. Într-o zi, Erickson a auzit că fata avea una dintre crizele sale într-un pavilion al spitalului. Când a ajuns acolo, ea dădea jos bucăţi întregi de tencuială de pe pereţi, dar terapeutul nu i-a spus să înceteze, ci a început şi el să vandalizeze spaţiul respectiv, trăgând aşternuturile de pe paturi şi spărgând geamurile. „Să mergem în altă parte", a îndemnat-o el, „e foarte distractiv ce facem." Când s-au întâlnit cu o asistentă medicală, medicul a tras de hainele ei până a lăsat-o în sutien şi chiloţi. Când a văzut aşa ceva, Ruth i-a spus: „Doctore Erickson, nu ar trebui să faci un asemenea lucru". Apoi i-a adus asistentei un cearşaf cu care să se acopere. După ce propriul comportament i-a fost dezvăluit din exterior, fata s-a cuminţit. (Asistenta care trecuse „întâmplător" pe acolo fusese de acord, în prealabil, să-şi asume un rol în scena respectivă.)

Logica indirectă

Adesea, când cineva venea la Erickson cu o problemă de comportament sau dependenţă, el nu-i spunea pacientului să înceteze să mai facă ce făcuse şi până atunci, ci să continue să manifeste şi mai intens acelaşi comportament. Când s-a prezentat la el un bărbat care dorea să slăbească şi să renunţe la

fumat şi la alcool, terapeutul nu l-a sfătuit să înceteze să mai facă asemenea lucruri. Dimpotrivă, i-a recomandat să-şi cumpere mâncarea, ţigările şi băutura, dar nu de la magazinele din cartier, ci de la unele aflate la cel puţin câţiva kilometri distanţă de casă, astfel încât nevoia de a face mişcare să-l determine să-şi reconsidere obiceiurile.

La un moment dat, a venit la Erickson o femeie care cântărea 90 de kg şi care voia să slăbească până la 65 de kilograme. Era dependentă de tiparul scăderii şi recâştigării în greutate. Erickson i-a spus că o ajută dacă este şi ea de acord să-i facă o promisiune. Ea şi-a exprimat acordul, şi terapeutul i-a spus să ia în greutate mai întâi, până ajungea la 100 de kilograme. De voie, de nevoie, pacienta a făcut ce i s-a spus, dar, când a ajuns la 100 de kilograme, era atât de disperată să i se „permită" să slăbească, încât a pierdut în greutate rapid, până a ajuns la cele 65 de kilograme dorite, fără dificultate.

Aceste exemple referitoare la logica „indirectă" a lui Erickson îi dezvăluie gândirea de ansamblu: poţi determina o persoană să se schimbe atunci când ea are sentimentul că şi-a „câştigat" dreptul de a se schimba. Prin comparaţie cu mijloacele coercitive sau de instrucţie, transformarea va fi întotdeauna mai puternică şi mai durabilă în felul acesta.

Reformularea

Altădată, la Erickson a venit o femeie care detesta să trăiască în Phoenix, Arizona. Soţul ei voia să meargă în concediu la Flagstaff (un alt oraş din Arizona), dar ea a spus că prefera să rămână în Phoenix şi *să urască* asta decât să se deplaseze oriunde altundeva pentru a se detensiona. Erickson a făcut-o curioasă în privinţa motivelor pentru care ura atât de mult Phoenix şi pentru care voia să se pedepsească prin gândurile sale. În timpul unei şedinţe de hipnoză, Erickson i-a spus să meargă la Flagstaff şi să caute „o pată de culoare". În sinea lui, era conştient că nu se gândea la un obiect anume pe care ar fi vrut ca ea să-l vadă, dar asta a făcut-o curioasă pe pacientă, iar atunci când şi-a descoperit pata de culoare (o pasăre roşie pe un fundal de verdeaţă), s-a simţit transpusă de încântare.

Erickson a urmărit să-i transforme obiceiurile mentale, astfel încât să ajungă să vadă lucruri pe care nu le-ar fi văzut în mod normal – într-un sens mai profund, adresându-se unui alt simț decât simpla capacitate vizuală. Femeia a ajuns în cele din urmă să petreacă o lună întreagă în Flagstaff, iar ulterior a început să-şi facă vacanțele în diferite regiuni ale Americii, căutând „pata de culoare" care dădea sens călătoriei sale. În cadrul a două şedințe, cel mult, Erickson a facilitat trecerea de la sentimente negative puternice la o curiozitate favorabilă vieții.

Înțelepciunea interioară

Dacă ar fi să alegem un singur aspect care să fie reținut din activitatea lui Erickson, acela este că în fiecare dintre noi există „ceva care ştie". A considerat că fiecare persoană are o esență a ființei sănătoasă şi puternică şi că hipnoza reprezintă un instrument util în demersul de a-i permite acestui sine să ne ghideze din nou.

Autorul a exemplificat acest fapt printr-o întâmplare din copilăria sa. Într-o zi, a intrat un cal pe proprietatea familiei şi nimeni nu ştia al cui era; nu avea niciun fel de semn. Milton a încălecat pe cal şi l-a scos din nou pe drum, dar în loc să îl mâne în diverse locuri pe unde credea că ar putea găsi proprietarul, a lăsat calul să-l ghideze *pe el*. Când calul a ajuns pe proprietatea stăpânului său, cei de acolo l-au întrebat pe Milton cum de a ştiut că le aparține lor. Acesta le-a spus: „Eu nu am ştiut asta – calul a ştiut unde să vină. Eu nu am făcut decât să-l aduc pe drum."

„Calul" este, desigur, inconştientul nostru care, dacă este activat într-o stare de transă, poate rezolva orice problemă ajutându-ne să ne reconectăm cu sinele nostru autentic şi plin de putere. Erickson a considerat că majoritatea limitelor noastre sunt autoimpuse, dar că barierele sunt ridicate în general de partea conştientă a minții noastre. Activând şi restructurând conținuturile subconştientului, ne putem reface viața. Depinde doar de noi să ne reprogramăm accesând informații care constituie o aproximare mai bună a realității, nu să ne fixăm în tipare mentale negative sau inadecvate.

Comentarii finale

Capacitatea lui Erickson de a detecta indiciile aproape insesizabile ale schimbărilor de fizionomie ale cuiva şi ale limbajului corporal i-a făcut adesea pe oameni să-l considere medium. Când a contractat poliomielita la vârsta de 17 ani, abia se mai putea mişca şi, nerămânându-i altceva de făcut, a început să analizeze comportamentul numeroaselor rubedenii care veneau să-l vadă. A remarcat că, uneori, când cei din jur afirmau un lucru, intenționau de fapt să transmită altceva şi că procesul de comunicare presupunea mult mai mulți factori decât limbajul ca atare. Faimoasa lui capacitate de a citi oamenii tocmai îşi intrase în drepturi.

Dacă ați fost vreodată la hipnoterapeut pentru a vă ajuta să renunțați la fumat, să pierdeți în greutate sau să fiți vindecat de o fobie, constituiți dumneavoastră înşivă o mărturie a faptului că hipnoza are acum un statut respectabil, iar asta face parte din moştenirea transmisă de Erickson. Ideea sa de „terapie scurtă" – potrivit căreia schimbarea se poate produce într-o clipă, fără ca pacientul să fie nevoit să facă ani întregi de psihanaliză – se integrează acum în peisajul psihoterapeutic. În plus, adepții săi, Richard Bandler şi John Grinder, au mers mai departe şi au creat programarea neurolingvistică (NLP), o versiune mai codificată a tehnicilor lui Erickson, care a fost preluată de instructorii de afaceri şi privați pentru a o folosi ca punct de sprijin în activitatea lor.

Totuşi, aşa cum arată Rosen, abordarea lui Erickson nu are mai deloc un caracter tehnic. El şi-a dat seama că ființele umane formează o specie foarte iubitoare de poveşti. O povestire, un mit sau o anecdotă reprezintă întotdeauna mijlocul cel mai eficient de exprimare a revelațiilor despre viață şi transformare personală.

Milton Erickson

Născut în Aurum, Nevada, în 1901, Erickson a fost daltonist, complet lipsit de ureche muzicală şi dislexic. Când era încă la o vârstă fragedă, familia lui s-a mutat în Wisconsin, pentru a înfiinţa o fermă, călătorind până acolo într-o căruţă cu coviltir.

Erickson a studiat psihologia la Universitatea Wisconsin, unde a învăţat cum să hipnotizeze oamenii. Şi-a luat diploma medicală după activitatea desfăşurată la Colorado General Hospital şi a lucrat ca psihiatru începător la Rhode Island State Hospital. În perioada 1930-1934 a activat la Worcester State Hospital, unde a devenit şeful clinicii de psihiatrie, după care au urmat şedinţele terapeutice şi de instruire din Eloise, Michigan. Aici, s-a căsătorit cu Elizabeth Erickson; au avut cinci copii, pe lângă cei trei proveniţi dintr-o căsătorie anterioară a lui.

În 1948, Erickson s-a mutat în Phoenix din motive de sănătate, unde tratamentele sale „miraculoase" au atras oameni din toate ţinuturile Americii. L-a hipnotizat pe scriitorul Aldous Huxley, iar printre prietenii săi au fost şi antropologul Margaret Mead, şi filozoful Gregory Bateson. A fost fondatorul aşa-numitei American Society of Clinical Hypnosis şi membru al American Psychological and Psychiatric Associations.

BCU IASI CENTRALA

Erickson a murit în 1980. Cenuşa i-a fost împrăştiată de pe Squaw Peak din Phoenix, înălţime montană pe care le-a recomandat adesea pacienţilor să urce ca parte din programul de tratament.

***Sidney Rosen** este asistent universitar în domeniul clinic, în cadrul departamentului de psihiatrie de la New York University Medical Center. Organizează seminare despre tehnicile terapiei ericksoniene şi a scris prefaţa la cartea* Erickson's Hypnotherapy: An Exploratory Casebook (Hipnoterapia ericksoniană. Studii de caz experimentale) *(1979), al cărei autor este Ernest L. Rossi.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1958

Psihanaliză şi istorie. Tânărul Luther

„Am numit criza principală din adolescență criza de identitate; aceasta se manifestă în acea perioadă a ciclului vieții când fiecare tânăr trebuie să-şi definească singur o perspectivă şi o direcție prioritară, un stil de lucru, asta pe baza roadelor copilăriei şi a speranțelor specifice maturității sale în perspectivă."

„Nu-i nicio îndoială că, atunci când Martin a învățat să vorbească deschis, multe din câte a avut să-i spună diavolului au fost alimentate de o doză foarte bine comprimată de revoltă, formată din ceea ce nu fusese capabil să le spună tatălui şi profesorilor săi; la timpul potrivit, a avut grijă să-i spună toate acestea Papei, în semn de răzbunare."

Pe scurt

Crizele de identitate, deşi dureroase în momentul în care se produc, sunt necesare pentru a consolida o personalitate mai puternică, mai stăpână pe sine.

În aceeaşi notă

Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (p. 74)
William James, *Principiile psihologiei* (p. 254)
Gail Sheehy, *Tranziții* (p. 406)

BCU IAŞI CENTRALĂ LIBRARY

CAPITOLUL 14

Erik Erikson

Dacă ați vorbit vreodată despre trecerea printr-o „criză de identitate", trebuie să-i mulțumiți psihologului Erik Erikson pentru că a inventat termenul. Accentul pus de Erikson asupra identității a fost determinat de propriul său mediu de viață. Rodul unei aventuri amoroase de scurtă durată dintre mama lui evreică, Karla Abrahamsen, pe atunci căsătorită, şi un danez rămas anonim, el a fost crescut în Germania sub numele de Erik Homberger, luându-şi numele de familie al tatălui său vitreg, medic de profesie. La şcoală era sâcâit de colegi pentru descendența sa evreiască, în timp ce la sinagogă era privit cu dezaprobare din cauza înfățişării sale de „zeu nordic"; era înalt, blond şi cu ochi albaştri. După venirea pe lume a celor trei surori vitrege, i s-a intensificat şi mai mult sentimentul de a fi un intrus. Aproape de 40 de ani, când a obținut cetățenia americană, Erik Homberger şi-a schimbat numele de familie în Erikson, fiind, altfel spus, propriul său fiu.

Deşi Erikson a acordat o deosebită atenție formării identității în adolescență, contribuția lui considerabilă constă în observarea faptului că întrebarea „Cine sunt?" se va impune de mai multe ori în decursul vieții oricărei persoane. Freud a stabilit cinci stadii ale dezvoltării psihologice din copilărie până în adolescență, dar Erikson a mers şi mai departe pentru a cuprinde întregul ciclu de existență, cu cele opt etape „psihosociale", de la naştere până la bătrânețe. Pe măsură ce una dintre etape se apropie de sfârşit, ne confruntăm cu un episod de criză atunci când este vorba despre conturarea identității, şi, în asemenea momente, putem opta fie pentru evoluție, fie pentru stagnare. Fiecare opțiune, a precizat el, adaugă câte o piatră de temelie în procesul de structurare a personalității adulte. Apreciind pe deplin intensitatea acestor

momente de cotitură, el a distrus mitul potrivit căruia viața de după împlinirea a 20 de ani este asemenea unei linii stabile, lungi şi neîntrerupte.

Erikson este însă celebru din alt motiv. Deşi Freud a elaborat un studiu elogios despre Leonardo da Vinci, abia cărțile lui Erikson despre Gandhi şi Martin Luther au pus bazele unui gen nou, „psihobiografia" sau aplicarea analizei psihologice la viețile oamenilor care au făcut istorie. În Luther el a descoperit un exemplu al crizei de identitate *par excellence*, descrisă în *Psihanaliză şi istorie. Tânărul Luther.*

Povestea lui Luther pe scurt

Europa creştină a copilăriei şi adolescenței lui Luther era preocupată de „Judecata de Apoi", ca o evaluare finală a vieții fiecăruia dintre noi, în cadrul căreia toate păcatele vor fi puse în balanță cu binele făcut. Oamenii trăiau cu spaima de a nu ajunge în iad şi se rugau neîncetat pentru sufletele celor morți. Tortura publică a criminalilor era o practică destul de răspândită, ca şi pedepsele şi bătăile aplicate copiilor în şcoli. Ideea centrală a vieții era supunerea totală: față de cei mai în vârstă, de Biserică, de Dumnezeu.

În contextul acestei „stări de spirit universale de culpabilitate şi tristețe", aşa cum o descrie Erikson, s-a născut Martin Luther în 1483. Tatăl său provenea din mediul rural, dar prin muncă susținută a reuşit să intre în clasa socială a micilor îmbogățiți, dat fiind că deținea o proprietate minieră. Hans Luther a creat un mediu familial ocrotitor, favorabil educației fiului său, din dorința de a face din el un avocat de renume, care să le ridice familia din mediul său umil de proveniență socială. Martin Luther a urmat obedient şcoala cu predare în latină unde a obținut rezultate notabile, astfel că la 17 ani a intrat la universitate. A absolvit-o în 1505 şi s-a înscris la şcoala de drept. Numai că, în timpul unei vacanțe de vară petrecute în familie, a fost lovit de un fulger în timpul unei furtuni. Dat fiind că avea deja îndoieli cu privire la drumul în viață care i se întindea înainte, a luat evenimentul cu pricina ca pe un semn şi a jurat că se va călugări. Părinții erau distruşi, dar el a intrat în mânăstirea ordinului augustinian din Erfurt.

La început, lucrurile au mers bine, dat fiind că îi plăcea atmosfera cucernică din mânăstire. Totuşi, asemenea oricărui tânăr, era ispitit de gânduri legate de sexualitate şi se simţea măcinat de sentimentul de vinovăţie tocmai din această cauză. Aşa cum relatează majoritatea biografilor lui Luther, a trăit un atac de panică în timp ce se afla în corul bisericii din mânăstire, când a strigat „*Nu* sunt!". Erikson consideră că evenimentul cu pricina este un indiciu al unei crize clasice de identitate. Luther lăsase în urmă o carieră laică (nemaivorbind de posibilitatea unei căsătorii) pe care tatăl îşi dorise atât de mult să o urmeze, dar acum, după începutul „dumnezeiesc" promiţător, calea ecleziastică i se părea şi ea nepotrivită, în ciuda eforturilor sale disperate de a-şi respecta jurămintele depuse. Se simţea rătăcind într-o ţinut îngrozitor de pustiit al identităţii. Ori de câte ori credea că a înţeles cine este, descoperea suferind că s-a înşelat.

Totuşi, Martin a rămas în biserică, urcând rapid în ierarhia clericală. A ajuns doctor în teologie şi în 1515 era vicar peste 11 mânăstiri. În permanenţă, însă, se afirma tot mai puternic fractura dintre înţelegerea lui despre credinţa spirituală autentică şi percepţia pe care şi-o dezvoltase despre biserică. Potrivit doctrinei catolice medievale, păcatele atrăgeau după ele un fel de pedeapsă universală, care putea fi înlăturată doar prin săvârşirea de „fapte bune". Dar chiar şi această responsabilitate putea fi înlăturată prin cumpărarea de „indulgenţe", adică de hârtii vândute de biserică pentru a-şi atrage cât mai mulţi bani în vistierie. Chiar şi acest aspect reprezenta doar vârful aisbergului în cazul lui Luther. Destul de radical, el a ajuns la convingerea că autoritatea Bibliei (a „Cuvântului") era mult mai importantă decât cea a unei instituţii.

Lucrurile s-au precipitat atunci când, în octombrie 1517, a bătut în cuie un document – faimoasele „95 de teze" – pe uşa principală a bisericii din Wittenberg (un spaţiu public obişnuit pentru a face anunţuri), arătând care sunt principalele planuri în care Biserica trebuie să treacă printr-un proces de reformare. Documentul a avut un efect exploziv, dar impactul nu ar fi fost niciodată atât de mare în absenţa celei mai recente invenţii, tiparul, care

a făcut posibilă răspândirea pe o arie foarte largă a documentului respectiv şi a lucrărilor ulterioare ale lui Luther. Absolut toată lumea care era revoltată împotriva stării de lucruri curente, de la țărani până la nobili, avea acum un țel bine conturat. Luther a ajuns faimos, iar atitudinea sa de revoltă a dus la declanşarea Reformei Protestante.

Interpretarea lui Erikson

Revoltele au loc de obicei în anii de tinerețe ai celor care le inițiază, dar Luther avea aproape 34 de ani atunci când şi-a afirmat răspicat punctul de vedere împotriva Bisericii. Explicația lui Erikson a fost că tinerii trebuie mai întâi să creadă în ceva din toată inima pentru ca apoi să se manifeste împotriva acelui aspect, iar Luther îşi dorea cu disperare să creadă în autoritatea divină a Bisericii. Poate că n-ar fi devenit niciodată criticul ei cel mai acerb dacă nu ar fi trecut mai întâi prin experiența devoțiunii şi a ataşamentului profund. Erikson a subliniat că marile figuri ale istoriei petrec adesea ani întregi într-o stare pasivă. Încă de la o vârstă fragedă, aceştia simt că-şi vor pune amprenta asupra istoriei, dar în mod inconştient aşteaptă ca faptul ce reprezintă adevărul lor particular să se contureze mai întâi în mintea lor, înainte de a-şi putea exercita pe deplin influența la momentul potrivit. Aşa au stat lucrurile şi în cazul lui Luther.

Erikson acordă mult spațiu prezentării din punct de vedere psihanalitic a relației dintre Luther şi tatăl său. El presupune că actul de curaj al lui Luther de a se opune Sfintei Biserici Romano-Catolice poate fi înțeles numai în contextul revoltei manifestate inițial față de figura paternă. Poate în mod surprinzător, Erikson a sugerat că Luther nu era o fire rebelă, dar, odată ce a opus rezistență principalei persoane din viața sa, s-a lansat pe o traiectorie a neascultării.

Afirmația cea mai surprinzătoare a lui Erikson este cea potrivit căreia Luther a schimbat cu adevărat lumea datorită poziției sale teologice, dar că această poziție era ea însăşi rezultatul confruntării cu demonii lăuntrici şi cu crizele sale de identitate. Cine era el cel adevărat, Luther, călugărul cel bun, Luther, fiul cel ascultător sau Luther, marele reformator?

Erikson a echivalat crizele majore de identitate cu o „a doua naştere", idee pe care a preluat-o de la William James. Dacă oamenii născuți o singură dată „se conformează cu uşurință şi se lasă preluați integral de gândirea epocii lor", oamenii născuți a doua oară sunt deseori suflete chinuite, care încearcă să se vindece prin experiența convertirii totale care îi va pune pe un drum clar în viață. Aspectul pozitiv al celei de-a doua naşteri este că, dacă asemenea oameni reuşesc să se schimbe pe ei înşişi cu succes, au capacitatea de a trage şi lumea după ei. Lui Luther i-a trebuit ceva timp pentru a-şi da seama cine este cu adevărat, dar, odată ce a înțeles asta, nici măcar papa nu l-a mai putut opri din drum.

Importanța unei „pauze"

Erikson consideră ca este foarte importantă capacitatea societății de a înțelege şi accepta crizele de identitate ale tinerilor. El a scris despre conceptul de „moratoriu", prin care se înțelege perioada de timp sau experiența pe care o cultură le generează în mod deliberat, astfel încât tinerii „să se poată regăsi pe ei înşişi" înainte de a intra în perioada maturității propriu-zise. Astăzi, ne-am putea lua un „an pauză" între absolvirea liceului şi intrarea la facultate. În epoca lui Luther, o perioadă de timp petrecută la mânăstire le oferea tinerilor posibilitatea de a decide „ce sunt şi ce pot să ajungă".

Ce s-ar fi întâmplat dacă Luther ar fi respectat voia tatălui şi ar fi urmat o carieră juridică? Poate că ar fi trăit foarte bine, dintr-o perspectivă comună, dar nu şi-ar fi realizat niciodată pe deplin potențialul personal.

Erikson a observat că adevărata criză de identitate din viața cuiva are loc deseori către vârsta de 30 de ani, când cel în cauză îşi dă seama că este obligat să urmeze un drum în viață pe care nu-l simte a fi „al său", chiar dacă la început a păşit pe el cu entuziasm. Succesul însuşi l-a făcut să se afunde într-o groapă care s-ar putea să-i solicite întreaga forță psihică pentru a ieşi din ea.

Punctul de vedere mai amplu al lui Erikson este că, dacă în anumite momente de cotitură, oamenii se simt obligați să aleagă stagnarea în locul

evoluției personale, societatea în ansamblu are de suferit. Toate culturile care dau dovadă de înțelepciune cunosc problema crizelor de identitate şi se străduiesc să o accepte. Deşi incomode pe termen scurt, ideile şi energiile noi care sunt descătuşate de aceste momente individuale de transformare pot genera un proces de renaştere, nu doar pentru persoana care trece prin ele, ci pentru societate în ansamblu.

Ultima criză de identitate a lui Luther

Chiar şi atunci când se afla pe culmile gloriei şi ale puterii, Luther continua să-i scrie tatălui pentru a-şi apăra şi justifica acțiunile – şi, asemenea tatălui, la vârsta de mijloc şi mai târziu, a devenit el însuşi un fel de reacționar. Instigatorul de altădată a sfârşit prin a trăi în confort, susținând sistemul german al statelor princiare şi îndemnându-i pe cei de origine umilă să-şi accepte statutul în viață. În înfățişare şi obiceiuri, a rămas mai degrabă un „provincial". A ajuns exact aşa cum şi-ar fi dorit şi tatăl său să-l vadă: influent, înstărit şi căsătorit.

Ați putea crede că aceasta a fost cea mai fericită perioadă din viața lui Luther. De fapt, ea a avut ca rezultat ceea ce Erikson a numit criza de maturitate a „generativității", în cursul căreia oamenii se întreabă: „Ceea ce am realizat a meritat oare efortul? Dacă aş putea, aş lua-o de la capăt procedând la fel? Nu cumva mi-am irosit toți aceşti ani?" Prima criză prin care a trecut Luther a fost una a purei identități; aceasta din urmă, a remarcat Erikson, a fost una a integrității. În ciuda statutului său de „om ilustru", Luther tot trebuia să facă față etapei respective, aşa cum o face fiecare adult pe măsură ce înaintează în vârstă.

Convingerea lui Erikson a fost că problema identității nu este niciodată pe deplin soluționată. Atunci când un aspect al ființei noastre ajunge la împlinire, sinele mai amplu încearcă în continuare să atribuie sens experiențelor pe care le parcurge. Viața lui Luther poate fi descrisă ca o succesiune de afirmații adresate lui însuşi despre „ceea ce *nu* este". Ceea ce, dintr-un anumit punct de vedere, constituie jumătatea lejeră a formării identității. Ne rămâne mai departe sarcina de a hotărî ceea ce *suntem*.

Comentarii finale

Felul în care ne modificăm concepția despre noi înşine de-a lungul vieții reprezintă una dintre cele mai interesante întrebări pentru psihologie, deoarece identitatea – cine sau ce ştim că suntem, sau cel puțin sperăm că suntem – este de o importanță covârşitoare.

Există tendința de a minimaliza trăirile unei persoane care parcurge o criză de identitate, de a sublinia normalitatea, în fond, a acesteia. Totuşi, remarca lui Erikson despre Luther le poate fi aplicată tuturor celor care se află în aceeaşi situație: „Acționează de parcă omenirea ar fi luat-o încă o dată de la capăt cu propria lui formare ca individ... Pentru el, istoria începe şi se termină cu persoana sa." Asta ar putea semăna cu egocentrismul specific unui adolescent, deşi la orice vârstă ar trebui să ne gândim la locul nostru în raport cu lumea şi să decidem care ar putea fi el. Dacă societatea nu face tot ce îi stă în putință pentru a ne ajuta să trecem cu succes prin momentele majore de transformare din viață, consecințele sunt atât de ordinul perturbărilor mentale, cât şi de irosire a potențialului personal.

Pericolul vizibil pe care îl implică psihobiografia este că am putea fi tentați să interpretăm prea mult copilăria cuiva şi efectele acestei vârste asupra existenței sale ca adult. În orice caz, Erikson a instituit o relație convingătoare între imaginea autoritară şi severă a tatălui, pe de o parte, şi orientarea de ansamblu a epocii în care a trăit Luther. A subliniat faptul potrivit căruia crizele personale ale lui Luther nu pot fi disociate de transformările sociale care au avut loc în jurul său şi că întreaga Reformă poate fi interpretată ca o manifestare la scară mare a problemelor personale ale lui Luther. Propria sa conştiință, de pildă, l-a determinat pe Luther să stabilească poziția secundară a Bisericii în comparație cu relația directă a unei persoane cu Dumnezeu. Şi, fiind un credincios convins, insistența lui asupra credinței, nu asupra „faptelor bune", a schimbat şi ea fața creştinătății.

Psihologia este importantă, a spus Erikson, pentru că istoria reprezintă în esență manifestarea psihologiilor individuale.

Erik Erikson

Născut la Frankfurt în 1902, Erik a fost crescut doar de mama lui până la căsătoria acesteia cu Theodor Homberger, medicul său pediatru. Familia s-a mutat la Karlsruhe în sudul Germaniei, unde s-au născut cele trei surori ale lui Erikson. După încheierea studiilor a călătorit prin Europa timp de un an înainte de a se înscrie la şcoala de arte plastice. Pentru o vreme, a studiat artele la Viena, unde a cunoscut-o pe cea care avea să-i devină soție, Joan Serson, colaboratoarea sa de o viață. În 1927 a început să studieze psihanaliza la Institutul de Psihanaliză din Viena, lucrând sub îndrumarea Annei Freud (vezi p. 166) şi specializându-se în psihologia copilului.

În 1933, Erik s-a mutat în Statele Unite şi şi-a schimbat numele în Erikson. Timp de trei ani a studiat la Harvard Medical School şi a devenit şi primul psihanalist pentru copii din Boston. La Harvard a fost puternic influențat de prietenia sa cu antropologii Ruth Benedict, Gregory Bateson şi Margaret Mead. Ulterior, a ocupat diverse posturi la Universitatea Yale, Fundația Menninger, la Centrul de Studii Avansate în Ştiințele Comportamentului de la Palo Alto, California, şi la Mount Zion Hospital din San Francisco. Studiile foarte cunoscute ale lui Erikson despre populațiile indigene Lakota şi Yurok au fost efectuate în timp ce se afla la University of California, Berkeley. După ce a plecat de la Berkeley a făcut practică privată timp de câțiva ani înainte de a reveni la Harvard.

BCU IASI CENTRALA

Lucrarea de căpetenie a lui Erikson se numeşte Childhood and Society *(1950)* (Copilărie şi societate), *un studiu de amploare asupra indivizilor şi culturilor care a câştigat premiul Pulitzer şi America's National Book Award. Printre celelalte cărți ale sale se numără* Identity: Youth and Crisis *(1968)* (Identitate: Tinerețe şi criză), Gandhi's Truth *(1970)* (Adevărul lui Gandhi) *şi* The Life Cycle Completed *(1985)* (Ciclul de viață încheiat). *Erikson a murit în 1994.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1947

Dimensiunile personalității

„În mare parte, personalitatea este determinată de codul genetic al unei persoane; fiecare dintre noi este rezultatul a ceea ce a produs combinarea accidentală a genelor părinților săi și, cu toate că mediul ambiant poate acționa pentru a restabili echilibrul, influența sa este foarte limitată. Personalitatea se află în aceeași situație cu inteligența; în cazul amândurora, influența genetică este copleșitor de puternică, iar rolul mediului ambiant este redus, în majoritatea cazurilor, la generarea unor schimbări minore și, poate, a unui fel de aspect de suprafață."

Pe scurt

Toate personalitățile pot fi estimate pe baza a două sau trei dimensiuni determinate biologic.

În aceeași notă

Isabel Briggs Myers, *Diferențierea darurilor* (p. 80)
Ivan Pavlov, *Reflexele condiționate* (p. 326)
Steven Pinker, *Tabula rasa* (p. 354)

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 15

Hans Eysenck

Eysenck a fost unul dintre cei mai controversați și mai prolifici psihologi din secolul al XX-lea. În cele peste cinci decenii de activitate, în cele 50 de cărți și mai mult de 900 de articole publicistice, el a pus în lumină sfere noi de cercetare. Originar din Germania, opoziția pe care a manifestat-o față de naziști în decursul anilor 1930 a dus la exilul său voluntar în Marea Britanie. În momentul morții, survenite în 1997, era cel mai frecvent invocat cercetător din domeniul psihologiei.

Dimensiunile personalității a fost prima carte a lui Eysenck și este scrisă într-un stil riguros, academic. În orice caz, impunând pentru prima dată în domeniul științific conceptul de introversiune/extraversiune, ea a pus bazele unei activități de 50 de ani în sfera tipologiilor de personalitate.

Cele două dimensiuni

Deși lui Eysenck îi era cunoscută clasificarea propusă de vechii greci privind cele patru temperamente – sangvinic, coleric, flegmatic și melancolic, și cu toate că îi era în mod categoric îndatorat lui Carl Jung cu distincția acestuia dintre introvertiți și extravertiți, el a rămas un adept neînduplecat al principiului că orice studiu pe marginea diferențelor de personalitate trebuie să fie obiectiv și cu o bază statistică. *Dimensiunile personalității* pleacă de la o anumită metodă de cercetare, analiza factorială, care i-a permis lui Eysenck să tragă o serie de concluzii despre diferențele de personalitate pe baza unui volum impresionant de date luate în studiu. Lucrase la Mill Hill Emergency Hospital din Londra în timpul războiului și a folosit ca exemple de cercetare câteva sute de soldați decepționați de război. Bărbaților li s-a pus un set de întrebări cu privire la reacțiile lor obișnuite în anumite situații și ei înșiși

şi-au atribuit anumite punctaje. Răspunsurile corelate l-au determinat pe Eysenck să categorizeze o persoană în funcție de cele două dimensiuni mai ample sau „supratrăsături" ale extraversiunii/introversiunii şi nevrotismului.

Eysenck a considerat că aceste supratrăsături sunt determinate genetic şi că se manifestă în fiziologia noastră, şi anume la nivelul creierului şi al sistemului nervos. În acest sens a fost influențat de Ivan Pavlov. Sursa introversiunii sau a extraversiunii rezidă în diferitele niveluri de excitabilitate ale creierului; stimulentul dimensiunii nevrotice îl reprezintă un anumit aspect al sistemului nervos care declanşează o serie de reacții emoționale la evenimente.

Ulterior, Eysenck a mai adăugat o dimensiune, psihotismul. Deşi aceasta poate fi un semn al instabilității mentale, mai frecvent se întâmplă ca amplasarea cuiva în cadrele acestei dimensiuni să reprezinte un indiciu al gradului în care persoana în cauză poate fi revoltată împotriva sistemului sau neconvențională şi neliniştită. Spre deosebire de dimensiunea extraversiunii/introversiunii, care măsoară nivelul de sociabilitate, psihotismul măsoară gradul în care cineva este o ființă care trăieşte în societate potrivit convențiilor în vigoare sau, la extreme, un psihopat sau un sociopat antisocial.

Împreună, cele trei dimensiuni ale psihotismului-extraversiunii-nevrotismului au devenit cunoscute sub denumirea de modelul PEN. Printre caracteristici se numără:

Extraversiunea

- Creierul extravertitului este opusul a ceea ce ne-am fi aşteptat; este *mai puțin* excitabil decât cel al introvertitului.
- Pentru că planul interior este mai puțin bogat în evenimente, extravertiții caută cu naturalețe în exterior stimularea şi contactul cu ceilalți pentru a simți că trăiesc.
- Extravertiții adoptă o modalitate mai directă de abordare a evenimentelor, fiind mai puțin neliniştiți cu privire la modul în care sunt percepuți ei înşişi.

- Extravertiții sunt în general plini de viață și optimiști, dar pot fi niște neliniștiți asumatori ai riscurilor și mai puțin demni de încredere.

Introversiunea

- Creierul introvertiților este mai excitabil, făcându-i mai vulnerabili la oscilațiile stărilor de spirit și cu vieți lăuntrice mai intense.
- Ca rezultat al acestei suprasolicitări senzoriale interioare, ca formă de autoprotecție, ei evită în mod firesc interacțiunea socială în exces, pe care o consideră prea împovărătoare din punct de vedere mental. Or, tocmai din cauză că au o existență lăuntrică atât de bogată, ei nu au nevoie, pur și simplu, de multă interacțiune socială.
- Deoarece par să trăiască totul mai intens, introvertiții au o reacție mai profundă și mai neliniștită față de viață.
- Ei sunt, în general, mai rezervați și mai serioși, pesimiști și pot avea probleme cu stima de sine și cu sentimentul de culpă.

Nevrotismul

- Nevrotismul este un indiciu pentru cât de supărați, nervoși, îngrijorați, anxioși sau stresați avem tendința de a fi.
- Punctajele ridicate obținute în cadrul acestei dimensiuni nu înseamnă că oamenii sunt nevrotici, ci doar că sunt dotați cu acel gen de creier care îi predispune la nevroze. Un punctaj scăzut semnalează că sunt mai stabili din punct de vedere emoțional.
- Cei cu o gândire nevrotică reacționează exagerat la stimuli, în timp ce restul oamenilor, care nu sunt nevrotici, sunt mai calmi și pot privi lucrurile în perspectivă.
- Introvertiții nevrotici, în efortul de a controla stimulii din plan mental, sunt susceptibili față de fobii și atacurile de panică. Extravertiții nevrotici au tendința să subestimeze impactul evenimentelor și pot dezvolta nevroze de negare și reprimare.

Comentarii finale

Deşi lucrarea lui Eysenck despre baza biologică a personalităţii a fost criticată frecvent, aceasta a fost de asemenea validată din ce în ce mai mult de cercetările în domeniu. Aşa cum remarcă Steven Pinker în *Tabula rasa*, studiile efectuate asupra gemenilor identici crescuţi separat au demonstrat că numai o mică parte a personalităţii noastre se datorează socializării. Restul personalităţii este configurat de genetică.

În prezent, există multe alte modele de clasificare a personalităţii – inclusiv modelul intens folosit al celor cinci factori ai extraversiunii, caracterului agreabil, conştiinciozităţii, nevrotismului şi caracterului deschis –, dar Eysenck a fost primul care a făcut eforturi către o modalitate statistică de înţelegere a problemei. Este prea puţin probabil ca personalitatea să devină vreodată obiectul unei ştiinţe exacte, dar lucrarea lui a pus bazele unei înţelegeri mai bune a oamenilor, care nu s-a întemeiat pe observaţia de natură strict socială sau pe înţelepciunea populară.

Atât în calitate de om de ştiinţă riguros, cât şi ca autor de cărţi de popularizare a psihologiei, Eysenck a contribuit considerabil la înţelegerea publică sporită a problemelor psihologice. În anii 1950 el s-a lansat într-un celebru atac la adresa validităţii ştiinţifice a psihanalizei, susţinând că nu există nicio dovadă a faptului că ea ajută la tratarea nevrozelor pacienţilor – iar în decursul acestui proces, el a contribuit la transformarea psihoterapiei într-o disciplină mai validă ştiinţific şi mai concentrată pe obiect.

Eysenck s-a impus şi în calitate de cercetător al inteligenţei care, mergând împotriva etosului condiţionării sociale, a susţinut că nivelurile de inteligenţă sunt în mare parte moştenite şi genetice. Cartea sa din 1971, *Race, Intelligence and Education* (*Rasă, inteligenţă şi educaţie*), care a furnizat dovada faptului că diferenţele de IQ există în funcţie de rasă, a declanşat o serie de demonstraţii stradale şi a făcut ca Eysenck să primească un pumn în faţă în cadrul unui curs universitar. S-a ocupat şi de astrologie, a susţinut şi studiul fenomenelor paranormale, a sugerat că tipul de cancer provocat

de obiceiul fumatului are legătură cu personalitatea şi a oferit dovezi potrivit cărora unii oameni sunt predispuşi biologic spre criminalitate.

În ciuda acestor controverse, către sfârşitul vieţii sale, Societatea Psihologică Americană i-a acordat lui Eysenck titlul de William James Fellow pentru o viaţă dedicată contribuţiei semnificative la dezvoltarea psihologiei ca ştiinţă.

Hans Eysenck

Născut în Germania în 1916, după divorţul părinţilor săi, Hans Jürgen Eysenck a fost crescut de bunica lui.

În tinereţe, a manifestat opoziţie faţă de regimul nazist şi a părăsit Germania pentru totdeauna. S-a stabilit în Anglia, definitivându-şi doctoratul în psihologie la University of London în 1940. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a lucrat la spitalul de urgenţă Mill Hill ca psihiatru şi, din 1945 până în 1950, a fost psiholog la Maudsley Hospital. A pus bazele departamentului de psihologie al Institutului de Psihiatrie de la University of London, ajungând şeful departamentului, post pe care l-a deţinut până în 1983.

Eysenck a murit în 1997.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1997

Şantajul sentimental

„Deşi putem dovedi pricepere şi ne putem bucura de succes în alte domenii ale vieţii noastre, faţă de asemenea oameni ne simţim copleşiţi de uimire şi lipsiţi de putere. Ne joacă pe toţi pe degete."

„Ne învăluie într-o intimitate plăcută când obţin ceea ce-şi doresc, dar sfârşesc adesea prin a ne ameninţa pentru a-şi urmări scopul sau prin a ne îngropa sub un morman de învinuiri şi reproşuri la adresa propriei persoane atunci când îşi ratează ţinta."

„Probabil mai rău decât orice este faptul că, de fiecare dată când capitulăm în faţa şantajului emoţional, pierdem legătura cu integritatea noastră – busola interioară care ne ajută să determinăm care trebuie să ne fie valorile şi comportamentul."

Pe scurt

Ne păstrăm integritatea doar dacă manifestăm rezistenţă faţă de comportamentul abuziv al celorlalţi.

În aceeaşi notă

Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (p. 74)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
John M. Gottman, *Cele şapte principii care fac căsătoria să funcţioneze* (p. 214)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)

CAPITOLUL 16

Susan Forward

Dacă ați făcut vreodată un lucru împotriva propriei voințe, doar pentru că ați simțit că trebuia să-l faceți ca să mențineți o relație, atunci cartea aceasta a fost scrisă pentru dumneavoastră. Până nu veți citi bestsellerul lui Susan Forward intitulat *Şantajul sentimental. Cum să te aperi atunci când alți oameni folosesc frica, obligația şi vina ca să te manipuleze*, nu vă veți da seama cât de insidios poate fi şantajul sentimental.

Punerea ca atare în practică a şantajului, deşi îngrijorătoare în sine, funcționează numai ca un indiciu al unor probleme mai adânci existente atât la persoana şantajistă, cât şi la cea şantajată. Din ce cauză anumite persoane simt că amenințarea sau intimidarea este singura modalitate de a obține ceea ce vor? De ce victimele lor se lasă victimizate?

Ce este şantajul sentimental?

Cei mai mulți dintre noi au pe cineva în viețile lor – fie că este vorba despre soț/soție sau copil, fie despre un coleg de muncă – cu care o dau la pace pentru că vor să evite apariția unor probleme în cadrul relației. Sau, cu care se pot afla într-un conflict deschis permanent, deoarece refuză să facă un lucru despre care ştiu că nu le este favorabil.

Un şantajist sentimental adoptă în general o atitudine de tipul „Dacă nu faci ceea ce vreau eu să faci, vei avea de suferit". Deoarece ne cunosc atât de bine, ei ne folosesc punctele slabe pentru a ne obține acordul. În cadrul unei relații normale, există întotdeauna un echilibru între a da şi a primi, prin care uneori obținem noi ceea ce vrem, iar alteori ceilalți primesc ce îşi doresc. În orice caz, şantajiştilor sentimentali nu le pasă prea mult dacă suntem sau nu fericiți, atât timp cât *ei* primesc ce îşi doresc.

Şantajiştii ne învăluie într-o „ceaţă" a fricii, obligaţiei şi vinei, care face să ne fie greu uneori să ne dăm seama cum suntem trataţi în realitate. Când sunt prezente frica şi vina, creăm adesea impresia că *noi* suntem problema, nu cel care încearcă să ne şantajeze. Dacă soţul/soţia, sau un coleg de muncă, sau un prieten întreprinde una dintre următoarele acţiuni, ne avertizează Forward, devenim o posibilă ţintă a şantajului:

- Ne ameninţă să ne facă viaţa un calvar dacă nu ne punem de acord cu ei, inclusiv să pună capăt relaţiei.
- Ne dau de înţeles că nefericirea lor este rezultatul lipsei noastre de conformare.
- Vin cu promisiuni extraordinare pentru cazul în care suntem de acord să facem ceva, promisiuni care nu se materializează niciodată.
- Ne ignoră sau ne desconsideră ideile şi sentimentele cu privire la un anumit aspect.
- Ne spun că suntem răi, într-un fel sau altul, dacă nu ne conformăm dorinţei lor.
- Transformă banii şi manifestările afective în recompense care sunt oferite sau retrase, în funcţie de faptul că le dăm sau nu ceea ce îşi doresc.

Adesea, cu cât opunem mai multă rezistenţă la solicitările şantajiştilor, cu atât mai densă este „ceaţa" care ne învăluie relaţia. Devenim confuzi şi nemulţumiţi faţă de ceea ce se întâmplă, dar nu părem să dispunem de capacitatea de a acţiona cu fermitate. La urma urmelor, noi suntem oare cei nerezonabili?

Forward prezintă cei şase paşi ai şantajului sentimental:

- Şantajistul îşi formulează solicitarea.
- Persoana ţintă opune rezistenţă.
- Şantajistul face presiuni, de tipul: „Vreau doar ce este cel mai bine pentru noi.", „Nu mă mai iubeşti?"
- Pe măsură ce ţinta continuă să manifeste rezistenţă, şantajistul vine cu ameninţări, de tipul: „Dacă nu poţi fi de acord cu asta, poate ar trebui să începem să ne mai întâlnim şi cu alţii."

- Supunerea – pentru că nu-şi doreşte să pericliteze relaţia, ţinta se conformează cererilor.
- Repetiţia – şantajistul a văzut că strategia funcţionează, astfel încât s-a pus fundaţia pentru viitoarele acte de manipulare.

Cel mai important pas este ultimul, pentru că şantajistul ştie acum că, indiferent ce ar fi făcut ca să ne smulgă aprobarea, strategia sa a funcţionat. A descoperit strategia de manipulare, iar noi suntem victima.

În interiorul minţii unui şantajist

De ce este atât de important pentru şantajişti să-şi atingă scopurile, mergând chiar până în punctul de a ne pedepsi dacă nu ne exprimăm consimţământul? În capitolul consacrat universului interior al şantajistului, Forward observă că acesta este de regulă o persoană frustrată, care simte că trebuie să recurgă la acţiuni drastice pentru a obţine lucrurile pe care le consideră a fi de importanţă vitală pentru el/ea. Partenerii sunt uimiţi de cât de încăpăţânată devine brusc jumătatea lor; compromisurile normale pentru o relaţie intimă sunt înlocuite de hotărâri categorice. Oamenii care se ţin scai de noi, care sunt supăraţi sau care ne pun mereu la încercare sunt în postura şantajistului, deoarece aceasta este metoda la care au recurs pentru a se apăra de o posibilă pierdere. Deşi ne fac să ne simţim ca şi cum am fi făcut ceva rău, este foarte posibil ca problemele lor din trecut să revină la suprafaţă pentru a perturba relaţiile lor din prezent.

Aplicându-ne pedepse, şantajiştii au impresia că menţin ordinea sau că ne dau o lecţie binemeritată, iar deciziile inflexibile îi fac să se simtă mai bine în propria piele. Cu toate acestea, şi în mod invariabil, pedeapsa pe care o aplică are consecinţe neprevăzute şi nu corespunde obiectivelor pe care şi le-au propus. În loc să fie readusă la ordine, ţinta respinge situaţia creată şi ia distanţă.

În cea mai mare parte, şantajul se manifestă în forma necesităţii sau a posesivităţii exacerbate. Dacă trebuie să plecăm într-o călătorie de afaceri sau dacă ne planificăm o ieşire de weekend, partenerul rămas acasă ne face să ne simţim cumplit de vinovaţi. Ţine să ne spună cât de singur şi deprimat

s-a simțit în lipsa noastră. Desigur, manifestăm empatie față de ei, dar, în timp, după cum sugerează Forward, compasiunea noastră nu face decât să le amplifice comportamentul șantajist. Pentru a rămâne noi înșine raționali și sănătoși, trebuie să trasăm anumite limite și să înțelegem că ceea ce vrem să facem este absolut normal și că solicitările lor sunt nerezonabile, chiar dacă aparent izvorăsc dintr-o inimă iubitoare.

Există diferite stiluri de șantaj sentimental. Unii vin cu amenințări agresive; alții ne dau de înțeles în mod tacit la ce rezultate se poate ajunge dacă nu-și ating scopurile; alții ne vor trata cu o „răceală de gheață" până înțelegem ce-și doresc și, din disperarea noastră de a readuce relația pe un făgaș normal, ajungem să cedăm în fața voinței lor.

Cu cât o relație este mai puternică, precizează Forward, cu atât mai vulnerabili suntem în fața șantajiștilor. Mulți dintre noi nu au suficientă forță pentru a-și susține punctul de vedere atunci când sunt amenințați că li se va retrage susținerea financiară, că li se va intenta divorț sau atunci când se confruntă cu accese de furie dezlănțuită sau chiar cu acte de agresiune fizică. Într-un plan mai sensibil, cine poate să refuze o cerere atunci când este însoțită de întrebarea imploratoare „Nu mă mai iubești?" O fiică aflată în stadiul precar al renunțării la droguri știe că poate obține de la mama ei un împrumut pentru a-și cumpăra propria locuință dacă lansează o amenințare de tipul: „Dacă nu mă ajuți, voi ajunge din nou cum eram înainte."

Dincolo de toate explicațiile posibile, Forward insistă să nu uităm că șantajul sentimental „vă dă impresia, din *ceea ce auziți* sau din *ceea ce simțiți*, că are de-a face doar cu persoana dumneavoastră, pe când, în esență, *el nu are absolut nimic de-a face cu dumneavoastră*. Dimpotrivă, ia naștere din anumite aspecte relativ nesigure ale personalității șantajistului, pe care încearcă să le stabilizeze."

Efectul șantajului sentimental

Există o mare diferență între conflictele și neînțelegerile comune care se regăsesc în majoritatea relațiilor și un anumit *tipar* al manipulării. În timp ce primele ne permit să revenim pe solul sentimental solid al relației după

eventualele răfuieli, cel de-al doilea element menționat presupune diminuarea voită sau înfăptuită a sinelui celeilalte persoane – unul dintre parteneri își consolidează poziția în detrimentul celuilalt. Forward menționează că până și cele mai înverșunate certuri nu ar trebui să degenereze în insulte sau remarci răutăcioase la adresa caracterului celeilalte persoane; conflictul sănătos exclude încercarea de a „ne dărâma interlocutorul din punct de vedere emoțional".

Șantajiștii caută mereu să sublinieze faptul că motivele lor sunt superioare în raport cu ale noastre și că există ceva în neregulă cu noi, de exemplu că am fi egoiști sau nepăsători. Sunt maeștri neîntrecuți ai cuvântului, care-și răsucesc din condei solicitările în așa manieră încât acestea să fie „în mod evident" benefice pentru toată lumea. Toți cei care sunt de altă părere și-au ieșit din minți sau sunt malefici.

O asemenea deturnare a realității erodează relațiile, privându-le complet de voia bună, bunăvoință și intimitate. Poate că aparențele sunt salvate, dar încrederea și dragostea au dispărut. Subiectele de discuție se împuținează pe măsură ce fractura se adâncește și ajungem să ducem o existență de evitare reciprocă și de umblat pe coji de ouă. „Ceea ce era altădată un dans plin de grație al iubirii și intimității", se exprimă atât de poetic Forward, „se transformă într-un bal mascat în care participanții își ascund din ce în ce mai mult sinele adevărat."

Ori de câte ori capitulăm, renunțăm să mai avem încredere în „busola noastră interioară" care ne spune ce să facem ca să ne păstrăm integritatea. Cu cât ne apropiem mai mult de ceea ce vrea șantajistul nostru să devenim, cu atât uităm mai mult cine suntem cu adevărat.

De ce suntem vulnerabili

Mulți dintre cei care i-au cerut ajutor lui Forward pentru a scăpa de șantajiștii supărători au menționat că trăiesc un sentiment pe care autoarea l-a numit folosind sintagma „găurii negre". Gândul că partenerul i-ar putea părăsi era atât de insuportabil, încât au ajuns la un tipar mental de reacție – sunt capabili de orice pentru ca partenerul să rămână lângă ei. „Putem funcționa la un nivel foarte ridicat în celelalte sectoare ale vieții noastre", precizează

Forward, „doar ca să ne transformăm într-o masă amorfă la orice reacție, reală sau închipuită, de respingere manifestată de partenerul nostru."

Frica de a nu fi părăsiți este rădăcina tuturor spaimelor noastre și șantajiștii nu trebuie decât să prindă de veste că, pentru a-și atinge scopurile, este nevoie doar s-o declanșeze în noi. Sentimentul integrității noastre ca persoane și liniștea lăuntrică depind însă de gradul în care ne confruntăm cu propriile spaime, și acesta este subiectul pe care-l abordează Forward în partea a doua *a Șantajului sentimental*. Ea ne pune la dispoziție instrumente și tehnici de identificare a punctelor noastre vulnerabile din punct de vedere emoțional, astfel încât să nu mai ajungem niciodată prizonierii altora. Învățăm cum să ne susținem punctul de vedere, cum să facem față adevăratelor probleme, să stabilim limite și să fim capabili să le spunem șantajiștilor că ceea ce fac ei este inacceptabil.

Comentarii finale

Aceasta este doar o analiză extrem de lapidară a *Șantajului sentimental*. Prima parte, „Să înțelegem tranzacția șantajului", justifică numai ea prețul pe care-l plătiți pentru achiziționarea cărții, dar în a doua parte descoperim o valoare ideatică și mai pregnantă. În această secțiune, Forward depășește demersul de definire a șantajului sentimental pentru a sublinia metodele de combatere și anihilare a lui.

Scăderea cărții o constituie faptul că nu există o secțiune de referințe bibliografice. Ar fi fost interesant să aflăm ce influențe s-au exercitat asupra lui Forward sau dacă nu cumva toate descoperirile ei se bazează pe practica terapeutică. Ideile sale despre configurația sentimentală și istoria individuală a șantajiștilor reprezintă un ecou al activității lui Karen Horney (vezi p. 244), care a scris despre tendințele nevrotice pe care le dezvoltăm în copilărie pentru a ne simți mai în siguranță, dar pe care le păstrăm și la maturitate, ceea ce este total nejustificat.

Cărțile lui Forward – tot ea este autoarea volumului foarte inspirat intitulat *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them* (*Bărbați care urăsc femeile și femei care îi iubesc*) – au fost de ajutor pentru milioane de oameni,

iar *Şantajul sentimental* este un exemplu perfect pentru modul în care o carte motivaţională eficientă poate contribui semnificativ la evoluţia psihologiei. Când o termini de citit, ţi s-a intensificat capacitatea de apreciere a complexităţii comportamentului şi emoţiilor care se regăsesc în interiorul unei persoane. Mulţi dintre oamenii citaţi în carte declară că partenerul lor poate fi atât „cea mai iubitoare şi mai grijulie persoană din lume", cât şi un şantajist cu sânge rece care se gândeşte doar la binele propriu. Realitatea este că natura umană îşi poate însuşi ambele moduri de manifestare. Doar că nu ar trebui să-i permitem niciodată şantajului să se strecoare în interiorul relaţiilor noastre deoarece, chiar dacă reuşim să supravieţuim strânsorii sale de fier, ne vom trezi că relaţiile în sine s-au devitalizat de mult. Nu lăsaţi să vi se întâmple şi dumneavoastră la fel.

Susan Forward

Cariera de psiholog a lui Susan Forward a început în perioada voluntariatului ei la Institutul de Neuropsihiatrie de la UCLA (University of California, Los Angeles). După absolvirea facultăţii, şi-a luat diploma de masterat în activitatea socială de psihiatrie la UCLA şi ulterior doctoratul. Timp de câţiva ani a coordonat activităţi de practică terapeutică privată, pe lângă activităţile desfăşurate în cadrul multor instituţii psihiatrice şi medicale din sudul Californiei.

Prima ei carte, Betrayal of Innocence *(1978)* (Trădarea inocenţei), *a desemnat-o ca autoritate în domeniul abuzului infantil, fiind urmată de* Men Who Hate Women and the Women Who Love Them *(1986) şi de* Toxic Parents *(1989)* (Părinţi nocivi), *de asemenea un bestseller. Printre celelalte cărţi ale sale se numără* Obsessive Love (Iubire obsesivă), Money Demons (Demonii banilor) *şi* When Your Lover Is a Liar (Când partenerul te minte); *aceasta din urmă şi* Şantajul sentimental *au fost scrise împreună cu Donna Frazier.*

Forward este foarte cunoscută şi pentru apariţiile sale în mass-media sau în conferinţe publice şi a fost şi martor consultant în cadrul proceselor judiciare. În calitatea sa de terapeut al lui Nicole Simpson, a depus mărturie în procesul lui O. J. Simpson.

1969

Voința de sens

„Ceea ce desemnez prin sintagma golului existențial reprezintă o provocare la adresa psihiatriei de astăzi. Din ce în ce mai mulți pacienți se plâng de sentimentul de gol, conjugat cu cel al lipsei de sens, care pare să fie generat de două aspecte. Spre deosebire de animale, omului nu-i spun instinctele ce trebuie să facă. Şi, spre deosebire de omul din epoca primitivă, nici tradițiile comunitare nu-i mai dictează acțiunile. Adesea, nici măcar nu ştie ce-şi doreşte în sinea lui să facă. În schimb, el fie doreşte să facă ce fac şi ceilalți oameni (conformismul), sau face ceea ce doresc alții ca el să facă (totalitarismul)."

Pe scurt

Acceptarea conştientă a suferinței sau a destinului poate fi transformată într-una dintre cele mai notabile realizări ale noastre.

În aceeaşi notă

Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (p. 74)

CAPITOLUL 17

Viktor Frankl

Cea mai cunoscută lucrare a lui Frankl este *Omul în căutarea sensului vieții*[1] (citiți comentariul consacrat acestei cărți în volumul *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*), o relatare captivantă a perioadei petrecute într-un lagăr de concentrare nazist, populată de figurile tovarăşilor de prizonierat, care fie şi-au dezvoltat un tipar mental de supraviețuire, fie au renunțat să mai trăiască. Mulți cititori se raportează la cartea lui ca la un antidot contra plictiselii şi a lipsei de sens a vieții moderne.

Dacă volumul respectiv include câteva explicații ale psihologiei sensului din perspectiva lui Frankl – logoterapia (din grecescul *logos* sau „sens") –, *Voința de sens. Fundamentele şi aplicațiile logoterapiei* este dedicată întru totul demersului de explicare a principiilor şi a fundamentelor sale filozofice. Asta face din ea o lectură mai provocatoare, dar care oferă satisfacții garantate.

Şcoala de terapie a lui Frankl este considerată uneori, după psihanaliza lui Freud şi psihologia individuală a lui Adler, a treia şcoală de psihoterapie vieneză, iar *Voința de sens* subliniază pregnant diferențele existente între ideile sale şi cele ale compatrioților. Respinge, de asemenea, şcoala behavioristă de psihologie şi demersurile acesteia de reducere a ființelor umane la statutul de simple produse ale mediului ambiant.

---

1 *Omul în căutarea sensului vieții*, Viktor E. Frankl, Editura Meteor Press, București, 2009. (*n.trad.*)

Pata oarbă a psihologiei

Ceea ce nu a reuşit să aprecieze psihologia, susţine Frankl, este natura multidimensională a fiinţelor umane: El nu a negat că biologia sau mediul ambiant ne modelează, dar a insistat şi asupra ideii că rămâne suficient loc şi pentru liberul arbitru – opţiunea de a dezvolta anumite valori sau un anumit traseu existenţial sau de a ne păstra demnitatea în situaţii dificile.

Frankl a negat faptul potrivit căruia unele aspecte, precum dragostea sau conştiinţa, pot fi reduse la statutul unor „răspunsuri condiţionate" sau privite ca rezultat al programării biologice. Ca neurolog, el a fost de acord că aspectele esenţiale ale fiinţei umane pot fi comparate cu un computer. În orice caz, ideea lui era că nu putem fi reduşi la modul de funcţionare al unei maşinării. Putem să ne confruntăm cu o serie de probleme precum echilibrul substanţelor chimice din organism sau cu unele disfuncţii mentale precum agorafobia, dar manifestăm şi o serie diferită de neajunsuri (pe care el le numeşte noogenice) care se referă la conflictele pe care le trăim în plan moral sau spiritual. Acestea nu pot fi tratate de psihoterapeuţii obişnuiţi, care nu pot înţelege motivul pentru care cineva a ajuns într-un asemenea punct – persoana în cauză poate fi mai câştigată dacă face o vizită la un preot sau la un rabin. Este posibil ca aceeaşi profesie care a desemnat-o pe Ioana d'Arc ca fiind schizofrenică, se întreabă Frankl, să fie demnă de încredere pentru a emite judecăţi asupra unor aspecte precum vina, conştiinţa, moartea şi demnitatea?

Răspunsul logoterapiei

Frankl a susţinut caracterul existenţialist al psihologiei sale, dar, spre deosebire de existenţialismul unor Albert Camus sau Jean-Paul Sartre, asociat cu lipsa de sens a vieţii, logoterapia este optimistă în esenţa ei. Scopul său este acela de a-i convinge pe oameni că viaţa are sens întotdeauna, chiar dacă nu este încă foarte clar care este sensul respectiv. În situaţiile dificile sau în cele solicitante s-ar putea să discernem sensul mai târziu, când ne-am maturizat ca rezultat al celor întâmplate.

Cea mai notabilă realizare umană nu este succesul, spune Frankl, ci faptul de a face față unui destin imuabil cu un curaj deosebit. O femeie pe moarte pe care Frankl a consiliat-o la spital, îngrozită de ceea ce urma să se întâmple, și-a dat seama că doar curajul în fața morții ar putea fi momentul ei de glorie. În locul unei morți timpurii „lipsite de sens", ea a găsit mai mult sens în modul în care a ales să-și dea sfârșitul.

Frankl a sprijinit cu argumente ideea potrivit căreia „golul existențial" pe care-l resimt oamenii nu este o nevroză. Reprezintă mai degrabă un aspect cât se poate de uman, semnalând faptul că voința noastră de sens este însuflețită și funcțională. Îl citează pe romancierul Franz Werfel: „Setea este cea mai bună dovadă pentru existența apei."

Responsabilitate și vină

Frankl a ținut odată o cuvântare în faimoasa închisoare San Quentin. Prizonierii s-au îndrăgostit de el tocmai pentru faptul că nu a pretins că erau cu toții niște oameni minunați sau că erau victime ale societății sau ale codului genetic personal. În schimb, a recunoscut în ei niște oameni liberi și responsabili care au ajuns acolo unde erau la momentul acela doar în urma unor decizii pe care ei înșiși le-au luat. A recunoscut realitatea sentimentului de vină.

Frankl a ținut să repete că ar trebui ridicată o Statuie a Responsabilității pe Coasta de Vest a Americii, într-un raport de complementaritate cu Statuia Libertății de pe Coasta de Est. Trăim într-o epocă a relativismului, care suprimă valorile reale și sensul care există independent de judecățile noastre. Dar optând să ne eliberăm de asemenea universalii, ajungem să ne îngrădim în timp propria libertate, în mod paradoxal.

Conștiința

Dacă veți citi *Omul în căutarea sensului vieții*, veți avea surpriza de a constata că Frankl a avut posibilitatea, la un moment dat, să evite lagărele de concentrare. În perioada sa vieneză, în calitate de neurolog, a primit o viză pentru America – doar că viza era numai pentru el, nu și pentru părinții săi. Știind ce soartă li se pregătea, nu s-a putut decide să plece.

Fiecare persoană, consemna el, vine pe lume cu un set potențial de semnificații pe care trebuie să le descopere. Depinde numai de noi dacă încercăm să depistăm aceste semnificații şi să le acceptăm, sau dacă încercăm să le evităm. Nu există un „sens al vieții" la modul absolut, doar semnificații individuale ale vieții indivizilor particulari. A te întreba „Care este sensul vieții?" nu are sens decât dacă avem în vedere propria noastră viață şi propriul set de probleme şi provocări. Această unicitate a sensului se numeşte conştiință.

Comentarii finale

La sfârşitul cărții *Voința de sens*, Frankl îşi pune întrebarea justificată: dacă logoterapia are de-a face cu sensul vieții, prin ce se deosebeşte atunci de religie? Răspunsul lui a fost că religia este pentru mântuire, prin natura ei, în timp ce logoterapia vizează sănătatea mentală.

În ciuda acestei distincții, credința spirituală în sensul absolut susține forma sa de psihologie, ceea ce a făcut-o să pară instantaneu suspectă în ochii multor oameni. Totuşi, Frankl a fost neurolog şi psihiatru şi a supraviețuit experienței a două lagăre de concentrare. Nu a fost un mistic sau un visător. Nu poate fi negat faptul că ființele umane manifestă voința de sens, chiar dacă ne îndoim că viața însăşi are un sens absolut.

Dacă Freud a scris despre impulsul către plăcere sau sex, iar Adler despre voința de putere, Frankl a considerat că voința omenească de sens este o forță la fel de puternică manifestată în procesul devenirii noastre. Deşi suntem conduşi de instincte, ne simțim *atraşi* către sens şi, cu toate că nu a negat că suntem modelați de biologie sau de condițiile de mediu, el a insistat şi asupra ideii că există suficient loc pentru liberul arbitru – a alege să dezvoltăm anumite valori sau un anumit traseu existențial sau să ne păstrăm demnitatea în situații dificile. Potrivit lui Frankl, dacă psihologia trebuia să realizeze ceva, trebuia să acorde voinței de sens o atenție comparabilă cu cea acordată plăcerii sau instinctului.

Viktor Frankl

Născut la Viena în 1905, Frankl a studiat medicina la Universitatea din Viena, unde şi-a luat diploma de licenţă şi doctoratul. În anii 1930 a lucrat în departamentul pentru bolnavii cu tendinţe suicidare al Spitalului General din Viena şi a instituit practica de psihiatrie individuală. Din 1940 până în 1942 a fost şeful departamentului de neurologie de la Rothschild Hospital.

În 1942, Frankl, părinţii şi soţia sa Tilly au fost trimişi într-un lagăr de concentrare, iniţial la Theresienstadt. Deşi restul familiei nu a supravieţuit, Frankl a fost eliberat de la Dachau în 1945 de armata Statelor Unite.

Revenind în Viena după război, Frankl a scris Omul în căutarea sensului vieţii *şi a fost desemnat să conducă Clinica de Neurologie din Viena, post pe care l-a deţinut până în 1971. A primit 29 de titluri onorifice de doctor şi a fost profesor invitat la Harvard şi la alte universităţi din Statele Unite, dar şi la Facultatea de Medicină a Universităţii din Viena.*

Printre celelalte cărţi ale sale se numără The Doctor and the Soul *(1965)* (Doctorul şi sufletul), The Unheard Cry for Meaning *(1985)* (Strigătul neauzit pentru sens) *şi* The Unconscious God *(1985)* (Dumnezeul inconştient). *Frankl a murit în 1997, în aceeaşi săptămână cu Maica Tereza şi cu prinţesa Diana.*

BCU IAŞI/CENTRAL

Eul şi mecanismele de apărare

„În toate aceste situaţii conflictuale, eul încearcă să-şi respingă o parte din propriul id. Astfel, instanţa care stabileşte măsurile de apărare şi forţa invadatoare care este anihilată sunt întotdeauna aceleaşi; factorii de variabilitate sunt motivele care determină eul să recurgă la mijloace defensive. În cele din urmă, toate aceste măsuri sunt destinate să protejeze eul şi să-l scutească de experimentarea «durerii».”

„Pacienta mea era o fată foarte drăguţă şi încântătoare care juca deja un rol important în cercul ei social, dar în ciuda acestui fapt era chinuită de o gelozie acerbă la adresa surorii sale care era încă un copil. La pubertate, pacienta a renunţat la toate interesele sale anterioare şi era însufleţită aşadar de o dorinţă unică – să câştige admiraţia şi dragostea băieţilor şi bărbaţilor care îi erau prieteni.”

Pe scurt

Suntem în stare să facem orice ca să evităm durerea şi să ne conservăm individualitatea, iar această compulsiune generează adesea în interiorul nostru mijloace psihologice defensive.

În aceeaşi notă

Alfred Adler, *Cunoaşterea omului* (p. 32)
Eric Berne, *Jocuri pentru adulţi* (p. 50)
Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (p. 174)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)
V. S. Ramachandran, *Fantomele creierului* (p. 360)

CAPITOLUL 18

Anna Freud

Anna Freud a fost ultima născută dintre cei şase copii ai lui Sigmund Freud şi singura dintre ei care avea să devină psiholog consacrat. Până la vârsta de 14 ani citise cărţile tatălui şi îşi manifesta deja intenţia de a-i călca pe urme şi, cu toate că era etichetată inevitabil drept „fata lui tata", de fapt s-a afirmat ea însăşi ca un pionier în două domenii psihologice importante: psihologia eului şi psihanaliza copilului.

În timp ce Sigmund s-a concentrat prioritar asupra inconştientului (id), Anna a făcut ca eul să pară mai important, mai ales în relaţie cu terapia şi psihanaliza. Activitatea ei s-a concentrat asupra interacţiunii specifice dintre eu, id şi supraeu şi tocmai datorită aprofundării acestui aspect a fost capabilă să cerceteze mecanismele psihologice de apărare. În activitatea pe care a desfăşurat-o cu copiii şi adolescenţii, ea i-a demonstrat tatălui felul în care aceştia se diferenţiau de adulţi în termenii practicii psihanalitice.

Eul şi mecanismele de apărare este lucrarea ei cel mai bine cunoscută. Deşi pleacă de la presupunerea că cititorul este oarecum familiarizat cu termenii psihanalitici, oamenii obişnuiţi pot şi ei să citească această carte care conţine studii de caz destul de interesante astfel încât să adauge savoare teoriei. Ea a folosit mulţi termeni freudieni consacraţi precum „ura faţă de mamă", „invidia faţă de penis" şi „anxietatea de castrare", termeni la care cititorii contemporani se vor raporta cu discernământul necesar. Cu toate acestea, în spatele noţiunilor respective rezidă explicaţia cuprinzătoare a motivului pentru care unii oameni acţionează într-un anumit fel şi, în ciuda demitizării din ultimii ani a psihologiei freudiene, explicaţia dată de Anna Freud privind modul de manifestare a mecanismelor de apărare şi funcţionalitatea lor este destul de convingătoare.

Ce este un mecanism de apărare?

Termenul „apărare" în relație cu psihologia a fost utilizat pentru prima dată de Freud în 1894. Folosindu-l, Freud a intenționat să descrie, așa cum a spus Anna Freud, „reacția eului față de ideile sau efectele dureroase sau imposibil de suportat", care ar putea duce la nevroză. Eul își dezvoltă modalități de apărare pentru a se proteja pe sine însuși, astfel încât să nu fie copleșit de o serie de impulsuri din inconștient, legate de sexualitate sau agresivitate. Activitatea psihanalitică constă în a ajuta persoana în cauză să devină conștientă de nevoile sale instinctuale, ceea ce ar putea presupune faptul de a izola durerea resimțită atunci când s-a confruntat prima dată cu un impuls nesatisfăcut.

Eul este întotdeauna într-o stare de alertă față de pericolele pe care inconștientul s-ar putea să le lanseze asupra sa. Este posibil să încerce să intelectualizeze impulsurile inconștiente, să le inhibe, să le proiecteze asupra celorlalți sau să le nege. Freud a remarcat că, atunci când o persoană reușește să creeze mecanisme de apărare împotriva anxietății și durerii, eul a câștigat bătălia dintre „cele trei instanțe" ale eului, idului și supraeului. Când cineva pierde lupta interioară cu un impuls inconștient sau cu „imperativele" și „recomandările" de ordin social, eul este cel care s-a dat bătut. Eul se străduiește în permanență să întrețină raporturi armonioase între sine, inconștient și lumea exterioară, dar asta nu duce mereu către o stare perfectă de sănătate mentală. De fapt, atunci când eul „câștigă", persoana ca atare s-ar putea să fi pierdut, de vreme ce câștigul ar putea să implice crearea unui mecanism de apărare pentru ca eul să-și păstreze cu orice preț sensul propriei identități.

În sclavia supraeului

În timp ce eul reprezintă mintea gânditoare propriu-zisă, iar idul este o expresie a inconștientului, supraeul din terminologia freudiană este acea latură a noastră care reacționează la regulile sociale sau de conveniență.

Când un instinct natural iese la suprafață, eul vrea ca el să fie satisfăcut, dar supraeul se opune. Eul se supune supraeului „superior", dar rămâne să

se confrunte mai departe cu aceeaşi problemă. Începe lupta cu impulsul respectiv şi, pentru a diminua durerea nesatisfacerii lui, construieşte un mecanism de apărare care îi permite să confere sens deciziei sale de a se supune.

Aşa cum a observat Freud, supraeul este „factorul problematic ce împiedică stabilirea unui raport de înțelegere amiabilă între eu şi latura instinctuală". Generează standarde superioare conform cărora sexul este perceput ca negativ, iar agresivitatea este antisocială. Dar faptul de a renunța la instincte poate semnifica doar că impulsurile sunt înlăturate din câmpul vizual al eului, iar ceea ce eul nu poate îngloba în simțul propriei identități se exprimă prin alte mijloace ca trăsături de personalitate nesănătoase sau ca nevroze. Atunci când eul se transformă doar într-un instrument al îndeplinirii dorințelor supraeului, avem tipul de persoană reținută, cuviincioasă, care trăieşte cu teama de a nu fi atacată şi copleşită de instincte.

Freud a prezentat cazul unei femei a cărei viață a fost influențată de supraeul său foarte puternic, până în măsura în care instinctele ei naturale, cărora nu le permitea să se manifeste, s-au „proiectat" în celelalte sfere ale vieții ei. În copilărie, era o „solicitantă" fervență, cerând anumite lucruri sau piese vestimentare despre care credea că o fac să fie la fel de bună sau mai bună în comparație cu ceilalți copii. Dorințele proprii însemnau totul pentru ea. Ca adult, a ajuns o guvernantă care a rămas necăsătorită şi fără copii, cu o înfățişare monotonă, fără ambiții şi adoptând o vestimentație cât se poate de ştearsă. Ce se întâmplase? La un moment dat, a simțit că ar trebui să adopte valorile şi standardele societății, astfel încât şi-a reprimat dorințele naturale şi a mers la cealaltă extremă. În loc de a se preocupa de sine, şi-a petrecut timpul empatizând cu ceilalți şi încercând să le poarte de grijă. Manifesta un interes vădit față de viața sentimentală a prietenilor şi îi plăcea să poarte discuții despre modă, cu toate că îşi respingea sieşi toate aceste plăceri. Mecanismul ei de apărare vizavi de percepția că dorințele îi erau prea puternice consta în a ieşi în întâmpinarea dorințelor celorlalți oameni. Eul şi idul ei pierduseră de mult bătălia cu supraeul, iar aceasta era singura lor modalitate de a se exprima.

Refularea

Deşi exemplul anterior a presupus proiectarea propriilor instincte asupra lumii, Anna Freud a considerat că asta reprezintă o modalitate relativ sănătoasă de apărare. Un mecanism de apărare mai puternic şi adesea mai dăunător este refularea, deoarece este nevoie de un maxim de energie pentru a-ţi ţine în frâu dorinţele.

A povestit cazul unei fete care, crescând înconjurată de fraţi şi manifestând resentimente faţă de maternitatea continuă a mamei, a ajuns să o urască pe aceasta. Refulându-şi sentimentele pentru că simţea că nu sunt în regulă, eul ei a încercat să se apere pe sine de revenirea lor evoluând către reacţia adversă: dragoste excesivă faţă de mamă şi grijă pentru starea de bine a acesteia. Invidia şi gelozia fetei s-au transformat în altruism şi preocupare pentru ceilalţi. Deşi asta a ajutat-o să se încadreze în mediul familial, refularea sentimentelor naturale a dus la atenuarea reacţiilor normale şi a spiritului la o fată de vârsta ei. Într-un alt exemplu, o fată la o vârstă fragedă a dezvoltat o adevărată fantezie de a-şi muşca tatăl de penis, dar pentru a evita acest gând, eul ei i-a determinat dispariţia oricărui impuls de muşcare, ceea ce a generat probleme de ordin alimentar.

În ambele situaţii, deşi eul se simţea „împăcat cu sine" în sensul că nu mai era nevoit să rezolve niciun fel de conflict, fetele au avut de suferit la un alt nivel atunci când conflictul a fost refulat. Refularea este cea mai periculoasă formă de apărare, a observat Anna Freud, deoarece ne face să încetăm să mai conştientizăm o sferă largă a vieţii noastre instinctuale, mutilându-ne astfel personalitatea.

Mecanismele de apărare ale copiilor

Nu toate mecanismele de apărare sunt neapărat rele; ele pot reprezenta, pur şi simplu, modalitatea unei persoane de a face faţă pericolelor din exterior. Când a analizat mecanismele de apărare create de copii, Anna Freud a observat că aceştia se simt relativ slabi într-o lume a adulţilor puternici şi a pericolelor care vin de la ei, drept pentru care compensează asta prin fantezie şi jocuri

de rol. Cel mai adesea, atunci când copiii se simt amenințați de o reprezentare, poate a unei fantome sau a unui om violent, ei încorporează trăsăturile acestui obiect exterior, pretinzând că sunt ei înşişi fantome sau costumându-se în cowboy sau în hoți. Ei trec de la un rol pasiv la unul activ. În acest fel, îşi iau putere din mediul extern.

Freud a analizat poveştile pentru copii în care un băiat sau o fată reuşeşte să îmblânzească un bătrân rău, care este bogat, sau puternic, sau de temut, cum ar fi în povestea *Little Lord Fauntleroy (Micul lord)*. Copilul îl impresionează pe bărbat aşa cum n-a mai făcut-o nimeni până atunci, drept pentru care acesta este transformat într-o ființă umană reală. În alte poveşti, animalele sălbatice sunt îmblânzite sau fiarele sunt transformate în oameni. Ceea ce prezintă asemenea alcătuiri ficționale este o inversare a realității. Ele îi pot ajuta pe copii să accepte faptul că sunt lipsiți de putere în cadrul unei relații reale, cum ar fi cea dintre tată şi fiu, şi îi fac să se împace cu realitatea, în mod paradoxal tocmai pentru că le dau voie să o renege.

Eul adolescentin

Freud a observat că adolescenții sunt adesea antisociali şi că încearcă să se izoleze de ceilalți membri ai familiei. O altă trăsătură specifică adolescenților este natura lor schimbătoare. În nicio altă etapă a vieții nu se întâmplă ca omul să adopte atât de uşor noi stiluri vestimentare sau de tunsoare, sau să se ataşeze atât de puternic din punct de vedere afectiv de idealuri politice sau religioase. În acelaşi timp, adolescenții se consideră a fi centrul lumii, fiind, aşadar, narcisişti. „Se identifică" cu lucrurile şi oamenii prin opoziție cu faptul de a le percepe cu obiectivitate şi de a le iubi pentru ceea ce sunt.

Freud a observat că, în fiecare perioadă a vieții în care se manifestă un impuls sexual puternic, există pericolul de contractare a unei afecțiuni nevrotice sau psihotice dacă eul nu este capabil să proceseze cum se cuvine solicitările. Pentru eu, impulsurile instinctuale sporite semnifică apariția unui pericol şi, ca reacție, el face tot ce poate pentru a se reafirma. Aceasta a fost explicația oferită de Anna Freud pentru faptul că adolescenții sunt atât de

concentrați asupra propriei persoane – în felul acesta ei își păstrează identitatea în confruntarea cu o avalanșă de sentimente inedite și puternice care par să vină de nicăieri.

Comentarii finale

Freud a recunoscut că descrierea diferitelor mecanisme de apărare care se manifestă ca reacție la anxietăți și temeri nu se constituie într-o știință exactă. Cum ar putea fi, atunci când avem de-a face cu cavernele subterane ale minții, cu diferite dorințe și nevoi și cu răspunsul oamenilor la presiunile sociale? Psihologia freudiană a fost acuzată de a fi neștiințifică, iar în multe privințe chiar așa și este. Psihanaliștilor le-au luat locul psihoterapeuții și psihologii cognitivi care nu sunt interesați cu adevărat de trecutul sau de aspirațiile unei persoane. Sarcina lor constă în remedierea tipurilor eronate de gândire care au generat emoții sau comportamente nesatisfăcătoare.

Toate bune și frumoase, dar poate că o să ajungem să ne fie dor de unele aspecte ale psihologiei freudiene: de reprezentarea specifică a omenirii ca fiind dominată de „sex și agresivitate", de cunoașterea profundă a viselor și a simbolurilor mitologice și de accentul pus asupra celor trei ipostaze concurente ale individului – eul, idul și supraeul. Aceste concepte își păstrează utilitatea, iar în ceea ce privește mecanismele de apărare, ele sunt suficient de reale astfel încât fiecare dintre noi să putem descrie cel puțin unul care ne caracterizează, fără a fi nevoiți să facem un efort considerabil în acest sens. Realitatea neurologică a mecanismelor de apărare a fost observată recent (vezi V. S. Ramachandran, p. 360), astfel încât este posibil ca psihanaliza să capete o validare științifică, la urma urmelor. Contribuția esențială a Annei Freud a constat în punerea în practică a teoriilor tatălui, iar dacă teoria freudiană va reveni în atenția specialiștilor, atunci activitatea ei va fi cu atât mai influentă.

Anna Freud

Născută în 1895 la Viena, Anna Freud a fost apropiată de tatăl său încă de la început. A fost o fire curioasă la şcoală, o cititoare împătimită, iar de la oaspeţii care treceau pragul casei părinteşti a învăţat câteva limbi străine. Sora ei mai mare, Sophie, era considerată „frumuseţea" familiei, în timp ce Anna era „creierul".

Anna a absolvit şcoala în 1912 şi, după o serie de călătorii în Italia, a dat examenele necesare pentru a lucra ca profesoară la o şcoală generală. Ocupându-se de traducerea lucrărilor tatălui său, a devenit un soi de discipol al lui Sigmund, dar şi-a continuat şi cariera didactică. În 1918 a studiat psihanaliza alături de tatăl ei, iar în 1922 a fost acceptată ca membră a Congresului Psihanalitic Internaţional. În anul următor a început să practice psihanaliza la Berlin, dar cancerul de maxilar al lui Sigmund a determinat-o să se întoarcă la Viena, unde a fost îngrijitoarea lui devotată până la decesul survenit în 1939.

Între 1927 şi 1934 a condus Asociaţia Psihanalitică Internaţională şi a continuat să-şi dezvolte practica analitică desfăşurată asupra copiilor. În 1935 a ajuns să fie numită director al Institutului de Formare în Psihanaliză din Viena, iar din 1937 a contribuit la înfiinţarea unei creşe pentru copiii săraci. Când Austria a fost cucerită de nazişti, Anna a făcut în aşa fel încât familia Freud să se mute în Anglia. A înfiinţat Hampstead War Nursery pentru copiii proveniţi din familii monoparentale, iar în 1947 a înfiinţat şi Hampstead Child Therapy Clinic, un centru internaţional de psihologie a copilului.

Anna nu s-a căsătorit niciodată, considerând că misiunea sa în viaţă este aceea de a continua şi dezvolta moştenirea ştiinţifică a tatălui său. A primit titlul de doctor onorific din partea mai multor universităţi americane, unde a ţinut diverse cursuri şi seminare. După moartea sa, în 1982, casa în care a locuit la Londra a fost transformată în Muzeul Freud.

Interpretarea viselor

„Visul nu-şi pierde niciodată vremea cu fleacuri; nu le dăm voie nimicurilor să ne perturbe somnul. Visele aparent inocente se dovedesc destul de rele atunci când ne batem capul să le interpretăm: dacă-mi este permisă expresia, «visul nu s-a născut ieri».”

„Ce visează animalele, nu ştiu. Există un proverb, pe care l-am auzit de la unul dintre studenţii mei, care pretinde a şti răspunsul, pentru că la întrebarea «La ce visează o gâscă?» vine cu replica: «La porumb». Întreaga teorie potrivit căreia visul este o împlinire a dorinţelor noastre este conţinută în aceste două enunţuri.”

„Are de-a face cu o serie de vise care sunt provocate de dorinţa mea de a merge la Roma... Astfel, într-o împrejurare, am visat că văd Tibrul şi Podul Sant'Angelo printr-o fereastră de tren; trenul se pune apoi în mişcare şi mie mi se pare că nici măcar n-am apucat să pun piciorul în oraş. Priveliştea din vis era luată dintr-o gravură cunoscută, pe care o remarcasem în treacăt în ziua precedentă în atelierul unuia dintre pacienţii mei. Altă dată, cineva mă duce pe o colină şi îmi arată Roma, pe jumătate acoperită de ceaţă şi totuşi atât de îndepărtată, încât mă mir că peisajul este destul de clar... Motivul «vederii de la distanţă a Pământului Făgăduinţei» este destul de uşor de recunoscut.”

Pe scurt

Visele dezvăluie dorinţele minţii inconştiente şi inteligenţa sa deosebită.

În aceeaşi notă

Alfred Adler, *Cunoaşterea omului* (p. 32)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
Carl Jung, *Arhetipurile şi inconştientul colectiv* (p. 264)

CAPITOLUL 19

Sigmund Freud

Puțini sunt cei care și-au dat seama că Freud a fost omul începuturilor lente. Deși s-a aflat în fruntea clasei în cea mai mare parte a vieții de elev, a petrecut opt ani studiind medicina și alte discipline la universitate înainte de a o absolvi. A pătruns încet în domeniul neurologiei, elaborând eseuri științifice pe tema defectelor de vorbire, a efectelor cocainei ca anestezic și a paraliziilor cerebrale la copii, înainte de a-și muta punctul de interes către psihopatologie. Dar ambiția sa de a ajunge un cercetător medical de renume a intrat în conflict cu dorința de a se căsători cu logodnica sa, Martha Bernays, iar pentru a-i oferi acesteia un cămin a trebuit să înceapă să practice medicina.

Drept rezultat, cartea care l-a consacrat, *Interpretarea viselor* (*Die Traumdeutung* în germană) nu a văzut lumina tiparului decât pe la jumătatea deceniului al cincilea de viață, și chiar și atunci a fost nevoie de mai bine de zece ani pentru a deveni celebru. Prima ediție a uneia dintre cele mai de impact cărți din istorie a apărut într-un tiraj de numai 600 de exemplare, iar acestea au avut și ele nevoie de vreo opt ani ca să se epuizeze la vânzare. Recenziile, destul de puține de altfel, au fost majoritatea nefavorabile, și prima traducere în limba engleză, realizată de A. A. Brill, nu a apărut decât în 1913.

Cartea oferă o perspectivă semi-autobiografică asupra lumii burgheze din Viena sfârșitului de secol al XIX-lea, ajutându-ne să trecem dincolo de mitul „marelui om" pentru a ne dezvălui un Freud care se bucură să-și petreacă timpul în compania copiilor, să-și facă vacanțele în Alpi, să interacționeze cu colegii și prietenii și să caute să obțină succesul profesional. Principala plăcere de lectură este furnizată de descrierea și analizarea viselor ca atare (majoritatea fiind visele pacienților, dar incluzând și câteva dintre propriile sale vise),

fiecare dintre ele întinzându-se pe un număr consistent de pagini şi exploatând cunoştinţele remarcabile ale lui Freud în domeniul mitologiei, artei şi literaturii.

Interpretarea viselor a propus o metodă de abordare medicală şi ştiinţifică a unui subiect care s-a refuzat mereu unei analize pertinente şi, procedând astfel, cartea a pus bazele unei ştiinţe a laturii inconştiente a minţii. După terminarea cărţii, Freud a scris: „Asemenea revelaţii au loc o singură dată în viaţa unui om." I-au trebuit 40 de ani pentru a-şi îndeplini promisiunea iniţială, dar această realizare a constituit abia începutul carierei sale.

Cauzele viselor

Este surprinzător să constaţi cât de mult s-a scris despre vise înaintea lui Freud. El însuşi şi-a început cartea printr-o trecere în revistă substanţială a literaturii în domeniu, mergând înapoi în timp până la Aristotel şi oferindu-le credit, pe drept cuvânt, unor figuri mai apropiate de vremurile sale, precum Louis Alfred Maury, Karl Friedrich Burdach, Yves Delage şi Ludwig Strumpell. În chip de concluzie la propria lucrare, el a consemnat următoarele: „În ciuda faptului că s-a preocupat de subiectul în chestiune timp de câteva mii de ani, înţelegerea ştiinţifică a viselor nu a ajuns foarte departe."

De la concepţia asupra visului ca „inspiraţie din partea divinului", oamenii au ajuns să elaboreze o perspectivă fundamentată ştiinţific potrivit căreia visele sunt doar rezultatul unei „stimulări senzoriale". În timp ce dormim, de pildă, percepem un zgomot din exterior, iar acesta este întreţesut în derularea visului astfel încât capătă sens. Potrivit unei asemenea explicaţii, visele obişnuite, cum ar fi cel în care ne apărem nouă înşine goi, sunt rezultatul faptului că ne dezvelim în somn, visele în care zburăm sunt provocate de mişcările de ridicare şi coborâre a plămânilor, şi aşa mai departe.

Dar Freud a intuit că stimulii senzoriali nu explică absolut toate visele. Stimulii fizici care acţionează în timp ce suntem adormiţi ne-ar putea configura visele, dar ei ar putea la fel de bine să fie ignoraţi şi să rămână neînglobaţi în conţinutul lor. S-a pus, de asemenea, şi problema dimensiunii morale sau etice a multor vise care nu sugerează neapărat existenţa unor cauze fizice.

Interesul lui Feud pentru vise a fost declanşat iniţial de activitatea desfăşurată de el cu pacienţi cu psihoze. A înţeles faptul potrivit căruia conţinutul viselor pacienţilor reprezintă un indiciu viabil al stării lor de sănătate mentală şi că visele funcţionau asemenea celorlalte simptome în ceea ce priveşte posibilitatea interpretativă. În epoca în care a ajuns să scrie *Interpretarea viselor*, Freud analizase din punct de vedere clinic mai bine de o mie de vise.

O parte dintre concluziile la care a ajuns au fost următoarele:

- Visele manifestă preferinţa de a exploata impresiile acumulate în ultimele zile, dar ele au acces şi la amintirile din copilărie.
- Metoda de selectare a amintirilor în vis este diferită de cea care îi este caracteristică minţii în starea de veghe – inconştientul nu se focalizează în general asupra evenimentelor majore, ci îşi aminteşte amănunte nesemnificative sau care au scăpat observaţiei conştiente.
- În ciuda reputaţiei pe care o au că sunt întâmplătoare şi lipsite de sens, visele au de fapt un motiv unificator care aduce cu uşurinţă la un loc, într-o singură „poveste", oameni, evenimente şi senzaţii disparate.
- Visele au întotdeauna în centru reprezentarea de sine.
- Visele pot prezenta diverse paliere ale semnificaţiilor, iar câteva sau mai multe idei pot fi concentrate în forma unei imagini unice. Similar, ideile pot fi strămutate (o persoană familiară poate lua chipul altcuiva, o locuinţă capătă o funcţionalitate diferită şi aşa mai departe).
- Aproape toate visele au scopul de „împlinire a dorinţelor", adică dezvăluie o motivaţie sau o dorinţă profundă care se cere neapărat îndeplinită, fiind vorba adesea chiar despre o dorinţă cu rădăcini adânci în copilărie.

În timp ce unii autori în domeniu au considerat că memoria evenimentelor cotidiene constituie cauza primară a viselor, Freud a ajuns la concluzia că atât senzațiile fizice receptate în timpul somnului, cât şi amintirea a ceea ce s-a întâmplat în cuprinsul zilei se constituie într-un „material ieftin întotdeauna disponibil şi la care se recurge ori de câte ori este nevoie". Acestea constituie, pe scurt, nu atât *cauza* viselor, cât simple elemente folosite de psihic în procesul de generare a sensului.

Mesajul deghizat

Ajungând la concluzia că visele sunt scena pe care se poate manifesta inconştientul nostru şi că ele sunt amalgamate de la bun început pentru a reprezenta împlinirea unei dorințe, Freud s-a întrebat de ce dorința însăşi este atât de puțin articulată, atât de înfăşurată în simboluri şi imagini stranii. De unde nevoia de a evita ceea ce este de ordinul evidenței?

Răspunsul poate fi găsit în faptul că multe dintre dorințele noastre sunt refulate şi că au şansa de a ajunge în planul conştient doar dacă sunt deghizate într-o formă sau alta. Un vis poate părea a fi exact contrariul a ceea ce ne dorim, pentru că s-ar putea să fim defensivi în acest sens sau să ne disimulăm multe dintre dorințe, astfel încât singura modalitate prin care un vis ne poate aduce la cunoştință o anumită problemă constă în a o exprima în forma contrară. Freud a explicat fenomenul „distorsionării viselor" printr-o analogie: un analist politic poate critica un conducător, dar procedând astfel se poate pune el însuşi în pericol. Analistul trebuie să se teamă astfel de cenzura impusă de conducător, aşa că „îşi temperează şi distorsionează modalitatea de expresie a propriei dorințe". În vis, dacă psihicul vrea să ne transmită un mesaj, poate face asta doar cenzurându-l pentru a-i conferi o formă mai acceptabilă sau deghizându-l pentru a-l face să pară altceva decât este. Motivul pentru care uităm cu uşurință visele, a susținut el, constă în faptul că sinele conştient vrea să reducă impactul inconştientului în sfera sa de acțiune, existența în stare de veghe.

Unul dintre punctele esențiale ale concepției freudiene este că visele se concentrează mereu asupra sinelui. Când un vis este populat de alți oameni,

aceştia sunt adesea doar simboluri ale sinelui sau semnifică ceea ce reprezintă alţii pentru *noi*. Freud a considerat că, ori de câte ori o altă persoană a apărut în peisajul său oniric, respectivul reprezenta, fără doar şi poate, un aspect al propriului sine care nu se putea exprima în starea de veghe a conştiinţei. A invocat toate povestirile rămase în istorie în care cuiva i se comunică în vis ceea ce trebuie să facă, probabil datorită unui impuls înţelept care s-a dovedit a fi corect. Visele pot exprima cu forţă un mesaj imperativ pe care cineva vrea să-l suprime în starea de veghe – iar mesajul respectiv este mereu despre *sine*, nu despre familie, societate sau orice alte influenţe sociale.

Totul despre sex

Psihanaliza lui Freud asupra pacienţilor săi i-a indus convingerea că nevrozele sunt generate de dorinţe sexuale reprimate şi că visele sunt şi expresii ale acestor sentimente refulate. În *Interpretarea viselor* Freud a analizat pentru prima dată piesa *Oedip rege* a lui Sofocle, pentru a-şi ilustra ideea unei tendinţe universale a copilului de a se simţi atras din punct de vedere sexual de unul dintre părinţi şi de a-şi dori să-l elimine pe celălalt – ceea ce s-a numit ulterior „complexul lui Oedip".

Freud a povestit un eveniment semnificativ din propria copilărie. Înainte de a merge la culcare într-o noapte, a încălcat una dintre regulile fundamentale impuse de părinţii săi şi a făcut pe el în dormitorul lor. Printre reproşurile care i s-au adus, tatăl său a murmurat: „N-o să se aleagă nimic de băiatul ăsta." Remarca respectivă pare să-l fi afectat profund, a recunoscut Freud, deoarece referirile la scena respectivă au constituit un motiv recurent în visele sale de la maturitate, mai ales în legătură cu realizările sale. Într-unul dintre aceste vise, de exemplu, tatăl lui Freud urina acum în faţa lui, ca şi cum, a spus Freud ulterior, el ar fi vrut să-i transmită tatălui: „Ai văzut, până la urmă s-a ales ceva de capul meu." Acest concurent la afecţiunea mamei a fost pus acum în locul lui, însoţit de imaginea ruşinoasă a urinării nepermise.

În cosmologia lui Freud, civilizaţia abia dacă are vreo putere de influenţă asupra instinctelor, iar sexul este cel mai puternic dintre acestea. Visele sunt

aşadar mult mai mult decât simple elemente de coloratură a somnului – dezvăluindu-ne motivaţiile subconştiente, ele constituie o cheie de înţelegere a naturii umane.

Comentarii finale

Freud este autorul celebrei afirmaţii potrivit căreia există trei mari umilinţe în istoria omenirii: descoperirea lui Galileo Galilei că Pământul nu este centrul universului; cea a lui Darwin că oamenii nu sunt centrul creaţiei; şi propria sa descoperire, că noi nu suntem stăpânii minţii noastre, aşa cum am crezut.

Acest atac la adresa ideii de liber arbitru al omului i-a adus oprobriul public, mai ales în America, astfel încât psihanaliza în ansamblu a fost etichetată ca fiind neştiinţifică. Deşi Freud a fost ateu, s-a subliniat că a atribuit psihanalizei statutul unei religii, creând o întreagă „cultură a canapelei", pe care Woody Allen, de pildă, a satirizat-o atât de bine. Nu numai că terapia freudiană depindea prea mult de psihanalist, dar s-a semnalat şi absenţa procedurilor standard şi a rezultatelor verificabile, precum şi eficienţa mult prea redusă în procesul de vindecare a oamenilor. Neurologia a respins chiar ideea că visele ar avea vreo legătură cu dorinţele sau motivaţiile noastre. În acest climat ideologic, Freud a fost exclus cu uşurinţă din bibliografia cursurilor de psihologie, iar numărul psihanaliştilor de specialitate s-a redus simţitor. Pe la începutul anilor 1990, revista *Time* a considerat de cuviinţă să titreze pe prima copertă întrebarea: „Freud chiar a dispărut?"

Dacă mergeţi astăzi la un consult psihologic sau psihiatric, s-ar putea să nu fiţi întrebat nimic despre visele sau trecutul dumneavoastră; acestea sunt considerate ca fiind lipsite de relevanţă în comparaţie cu metodele precise de schimbare a stării mentale practicate de psihologia cognitivă. Cu toate acestea, terapeuţii de astăzi au uitat prea repede datoria pe care o au faţă de „metoda de tratament prin dialog" iniţiată de Freud, cu ascultarea şi interpretarea conţinutului minţii pacientului, şi faţă de descoperirea făcută de el potrivit căreia o persoană se poate simţi sabotată de răbufnirile profunde din inconştient. În plus, cercetările recente efectuate la Royal London School of

Medicine susțin cu precauție ideile lui Freud despre activitatea onirică. Tehnicile de imagistică cerebrală arată că visele nu sunt simple produse secundare ale conexiunilor neuronale întâmplătoare; de fapt, zona corticală limbică şi cea paralimbică, care controlează emoțiile, dorințele şi motivațiile, sunt foarte active în timpul somnului. Visele sunt aşadar o funcție mentală superioară legată de motivație, deşi juriul refuză să se pronunțe dacă acestea susțin sau nu teoria lui Freud potrivit căreia ele există tocmai pentru îndeplinirea dorințelor noastre.

Deşi s-au împlinit 150 de ani de la naşterea sa, putem totuşi să ne pronunțăm cu certitudine în ceea ce priveşte moştenirea transmisă nouă de Freud? Deşi „descoperirea" făcută de el în ceea ce priveşte inconştientul a modificat peisajul intelectual şi imaginativ, poate că cea mai substanțială contribuție a sa rezidă în a transforma psihologia într-un domeniu de cunoaştere mult mai fascinant pentru omul de rând. Este vorba despre posibilitatea pe care ne-a oferit-o de a percepe cu propria *noastră* minte ce anume a făcut ca ideile sale să fie atât de atrăgătoare.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

Sigmund Freud

Născut ca Sigismund Freud în 1856 în Freiburg, Moravia (zonă cunoscută astăzi sub denumirea Pribor, situată în Republica Cehă), Freud a fost primul dintre cei cinci copii ai părinților săi Jacob și Amalia, care proveneau din vestul Ucrainei. Familia s-a mutat la Leipzig în 1859 și apoi la Viena, în anul următor.

Părinții lui Sigismund și-au dat seama devreme de inteligența lui deosebită, oferindu-i posibilitatea studiilor clasice de latină și greacă și o cameră separată de studiu. Intenționa să studieze dreptul la Universitatea din Viena, dar s-a răzgândit în ultima clipă și în 1873 s-a înscris la medicină. După ce a absolvit cursurile în 1881, s-a logodit cu Martha Bernays și a lucrat ca medic la Spitalul General din Viena, specializându-se în anatomia cerebrală. Ulterior, a lucrat sub îndrumarea lui J. M. Charcot la spitalul Salpêtrière din Paris și cu psihologul austriac Josef Breuer, împreună cu care a scris și Studii despre isterie[1] *(1893).*

După moartea tatălui în 1896, Freud a intrat într-o etapă de reflecții profunde, studiu și analiză de sine și a început să lucreze la Interpretarea viselor. *La câteva luni după publicarea acesteia a apărut și* Psihopatologia vieții cotidiene[2]*, care a introdus ideea greșelilor verbale („lapsusuri freudiene") care au tocmai funcția de revelare a inconștientului. În 1902 au loc primele reuniuni ale „grupului de miercuri" al profesioniștilor evrei de concepție similară, iar Freud a devenit profesor de psihopatologie la Universitatea din Viena. În 1905 a publicat* Studii despre sexualitate[3] *și* Comicul și umorul[4]*. Psihanaliza s-a transformat într-o mișcare internațională, primele întruniri având loc în 1908.*

---

1 *Studii despre isterie*, Sigmund Freud, Editura Trei, București, 2005. (*n.trad.*)
2 *Psihopatologia vieții cotidiene*, Sigmund Freud, Editura Trei, București, 2006. (*n.trad.*)
3 *Studii despre sexualitate*, Sigmund Freud, Editura Trei, București, 2001. (*n.trad.*)
4 *Comicul și umorul*, Sigmund Freud, Editura Trei, București, 2002. (*n.trad.*)

În 1920, Sophie, cea de-a doua fiică a lui Freud, însărcinată a treia oară, a murit într-o epidemie de gripă. Printre scrierile din perioada respectivă se numără Dincolo de principiul plăcerii[5] *(1920),* The Ego and the Id *(1923)* (Eu şi id), Autobiografie[6] *(1925) şi* Viitorul unei iluzii[7] *(1927). Amplul eseu al lui Freud* Angoasă şi civilizaţie[8] *(1930) a cristalizat ideile sale despre agresivitatea umană şi „instinctul morţii". În 1933 Freud a scris, împreună cu Albert Einstein,* Why War? (De ce războiul?).

După anexarea Austriei de către regimul nazist în 1938 şi interzicerea psihanalizei, Freud şi familia lui s-au mutat la Londra. Fumător înrăit, Freud a murit de cancer în 1939.

---

5 *Dincolo de principiul plăcerii*, Sigmund Freud, Editura Jurnalul Literar, Bucureşti, 1992. (*n.trad.*)

6 *Autobiografie*, Sigmund Freud, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1993. (*n.trad.*)

7 *Totem şi tabu. Moise şi monoteismul. Angoasă şi civilizaţie. Viitorul unei iluzii*, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1991. (*n.trad.*)

8 În *Opere*, vol. 1, Sigmund Freud, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1991. (*n.red.*)

1983

Cadrele mentale. Teoria inteligențelor multiple

„Numai dacă dezvoltăm şi reformulăm perspectiva asupra a ceea ce considerăm a fi intelectul uman vom putea să elaborăm modalități mai adecvate de afirmare a sa şi căi mai eficiente de educare."

„Din perspectiva mea, este în regulă să considerăm că abilitatea muzicală sau spațială constituie un talent, atâta timp cât unii consideră că şi modul de exprimare sau logica reprezintă tot un talent. Dar mă sustrag de la a susține supoziția nefondată potrivit căreia anumite abilități pot fi considerate în mod arbitrar a se califica drept inteligență, în timp ce altele nu."

Pe scurt

Multe forme diferite de inteligență nu sunt cuantificate prin teste IQ.

În aceeaşi notă

Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativitatea* (p. 112)
Daniel Goleman, *Inteligența emoțională la lucru* (p. 204)
Jean Piaget, *Limbajul şi gândirea copilului* (p. 346)

CAPITOLUL 20

Howard Gardner

Când profesorul de psihologie Howard Gardner de la Harvard a scris *Cadrele mentale. Teoria inteligențelor multiple* cu mai bine de 20 de ani în urmă, publicul larg a acceptat ideea că inteligența poate fi măsurată pur şi simplu printr-un test IQ sau al coeficientului de inteligență. Un IQ ridicat însemna că eşti inteligent şi că dispui de multe posibilități de realizare în viață, iar un IQ scăzut însemna că ai o gândire ceva mai lentă, oportunitățile fiindu-ți, în mod automat, limitate.

Cartea lui Gardner a popularizat ideea că inteligența logico-matematică sau „generală", măsurată în mod normal prin teste IQ, s-ar putea să nu reprezinte un etalon adecvat pentru potențialul unei persoane. Testarea IQ ar putea fi destul de eficientă pentru a semnala cât de bine s-a descurcat fiecare la testările şcolare, dar nicidecum extraordinară pentru a evalua abilitatea de a compune o simfonie, a câştiga o campanie electorală, a programa un computer sau a învăța o limbă străină. Gardner a înlocuit întrebarea „Cât de inteligent eşti?" cu una mai înțeleaptă şi mai cuprinzătoare: „*Cum* eşti inteligent?"

Ştim intuitiv că performanțele şcolare nu ne determină succesul în viață şi cunoaştem cu toții cazurile unor oameni foarte inteligenți care nu au ajuns prea departe. În mod asemănător, este dificil să credem că realizările unor oameni precum Mozart, Henry Ford, Gandhi sau Churchill au fost mai degrabă rezultatul unui „IQ ridicat". Orientată împotriva gândirii convenționale, *Cadrele mentale. Teoria inteligențelor multiple* ne oferă o evaluare a inteligenței apropiată de ceea ce ştim deja: că avem fiecare modalități diferite de a ne exprima inteligența şi că un asemenea succes provine din rafinarea şi utilizarea acestor moduri de manifestare a inteligenței de-a lungul întregii vieți.

Tipuri de inteligență

Gardner susține că toate ființele umane posedă o combinație unică a șapte forme de manifestare a inteligenței prin care se afirmă în lume și caută să-și împlinească potențialul. Aceste „inteligențe multiple" includ două forme care sunt valorizate în mod curent de educația tradițională, trei care sunt asociate de regulă cu artele și două pe care le numește „inteligențe personale".

Inteligența lingvistică

Această formă de inteligență implică evaluarea limbajului, capacitatea de a învăța limbi străine și pe cea de a folosi limbajul pentru îndeplinirea anumitor scopuri. Cei care prezintă un coeficient ridicat al inteligenței lingvistice pot fi buni povestitori sau pot avea o capacitate deosebită de convingere și pot recurge la umor pentru a-și susține propriul punct de vedere. Scriitorii, poeții, ziariștii, avocații și politicienii se numără printre cei considerați a avea o inteligență lingvistică ridicată.

Inteligența logico-matematică

Aceasta constă în capacitatea de a analiza probleme, de a efectua operații matematice și de a aborda diferite subiecte într-o manieră științifică. În concepția lui Gardner, inteligența logico-matematică vizează capacitatea de a detecta tipare, de a raționa în manieră deductivă și de a gândi logic. Împreună cu inteligența lingvistică, ea formează obiectul măsurătorilor efectuate prin intermediul testelor IQ. Inteligența logico-matematică este adesea asociată cu oamenii de știință, cercetătorii, matematicienii, informaticienii programatori, contabilii și inginerii.

Inteligența muzicală

Oamenii dotați cu inteligență muzicală gândesc de fapt în termenii sunetelor, ritmurilor și ai tiparelor muzicale. Acest tip de inteligență include capacitatea de practicare, compunere și apreciere a tiparelor muzicale. Ocupațiile specifice care au la bază inteligența muzicală vizează profesiile de muzician, disk-jockey, cântăreț, compozitor și critic muzical.

Inteligența corporal-kinestezică

Aceasta implică abilitatea de a controla și coordona mișcări fizice complexe, de a ne exprima pe noi înșine prin mișcare fizică. Aici intră limbajul corporal, mimica și actoria, dar și toată gama manifestărilor sportive. Se consideră că inteligența corporal-kinestezică prezintă un coeficient deosebit de ridicat la sportivi, dansatori, actori, jongleuri și gimnaști, dar și în cazul unor profesii în care echilibrul și coordonarea mișcărilor sunt esențiale, cum ar fi meseria de pompier.

Inteligența vizual-spațială

Aceasta constă în capacitatea de a percepe în mod adecvat poziția obiectelor în spațiu, de a avea o idee despre „cum ar trebui distribuite lucrurile". Sculptorii și arhitecții au nevoie de un coeficient ridicat de inteligență spațială, la fel și navigatorii, artiștii plastici, designerii de interioare și inginerii.

Inteligența interpersonală

Acest tip de inteligență reprezintă capacitatea de a înțelege obiectivele, motivațiile și dorințele celorlalți oameni. Are un rol instrumental în constituirea unor relații. Educatorii, marketing-managerii, agenții de vânzări, consilierii și figurile politice constituie tot atâtea exemple de oameni cu un coeficient ridicat al inteligenței interpersonale.

Inteligența intrapersonală

Inteligența intrapersonală constituie capacitatea de a te înțelege pe tine însuți la un nivel ridicat de conștientizare a sentimentelor și motivațiilor proprii. Acest tip de inteligență servește la dezvoltarea capacității de modelare eficientă a propriei persoane și la folosirea înțelegerii de sine pentru a ne pune în ordine existența. Scriitorii și filozofii au tendința de a manifesta din plin acest tip de inteligență.

Implicațiile inteligențelor multiple la nivelul modului de a învăța

Teoria lui Gardner lansează o mare provocare la adresa modelelor educaționale existente deoarece, dacă acceptăm ideea că fiecare persoană

combină în sine însăşi o gamă unică de forme de manifestare ale inteligenței, este nevoie de un sistem educativ elaborat cu grija realizării potențialului personal. Gardner este de acord că psihologia nu poate coordona direct politicile educaționale şi că se impune realizarea unui studiu aprofundat pentru a dovedi în primul rând existența inteligențelor multiple. Totuşi, concluzia lui generală este cea potrivit căreia un sistem educațional care să țină seama de particularitățile fiecărui copil nu poate fi nici pe departe un lucru rău.

Comentarii finale

Vom fi întotdeauna evaluați în termeni de „IQ" sau ideile lui Gardner vor revoluționa sistemele curente de măsurare a inteligenței, precum faimosul SAT american de admitere în facultate? Majoritatea oamenilor nu înțeleg că testele de inteligență au devenit o constantă a vieții noastre în ultimii 100 de ani, odată cu primele încercări de măsurare a ei dezvoltate de psihologii francezi Alfred Binet şi Théodore Simon în 1905. Acestea constituie o modalitate facilă şi relativ ieftină de selectare a oamenilor pe criterii de „merit", drept pentru care s-au şi impus. Cu toate acestea, ideea inteligențelor multiple nu va dispărea atâta timp cât oamenii vor simți că nu le-a fost recunoscută pe deplin valoarea personală.

Ceea ce contează, până la urmă, nu este un test presupus obiectiv de inteligență, ci propriile noastre convingeri referitoare la faptul dacă suntem sau nu capabili să facem ceva şi dacă avem un simț al disciplinei care să ne ajute să ne urmăm țelul. Gardner numeşte asta „capacitatea de a rezolva probleme în mediul nostru curent de existență". Oamenii pe care-i admirăm cel mai mult dau dovadă de o inteligență aparte, ei şi-au rafinat modul de gândire şi de acțiune într-un grad neobişnuit de ridicat. Ei dau dovadă de *judecată*. mai degrabă decât de inteligență propriu-zisă.

Prin urmare, probabil că lecția pe care ne-o oferă cartea lui Gardner este aceea că ar trebui să încetăm să ne facem griji dacă ne ridicăm sau nu la anumite standarde arbitrare ale puterii de gândire, deoarece oamenii cu adevărat inteligenți sunt cei care ştiu foarte bine la ce se pricep şi care-şi organizează viața pe baza acestei cunoaşteri. Există o mare diferență între

simpla manifestare a unor abilități mentale, fizice sau sociale şi dezvoltarea lor ca atare în vederea obținerii succesului personal.

Howard Gardner

Născut în 1943, ca fiu al unei familii de refugiați din fața regimului nazist, Howard Gardner s-a înscris inițial la Universitatea Harvard pentru a studia istoria. După un an petrecut la London School of Economics, a fost admis la programul doctoral de psihologie a dezvoltării în 1966 şi a devenit ulterior membru al echipei de cercetare pentru aşa-numitul Proiect Zero (un studiu pe termen lung al dezvoltării intelectuale şi creative la oameni). Interesul manifestat de el față de cunoaşterea umană a fost impulsionat de îndrumătorul său, Erik Erikson.

Actualmente, Gardner deține titlurile de profesor Hobbs în domeniul cunoaşterii şi educației la Harvard Graduate School of Education, de profesor asociat de neurologie la Boston University School of Medicine şi de codirector în cadrul programului Proiect Zero de la Harvard. A primit multe distincții şi premii onorifice.

Printre celelalte cărți ale sale se numără The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach *(1991)* (Mintea neşcolarizată. Cum gândesc copiii şi cum ar trebui să predea şcolile); Multiple Intelligences: The Theory in Practice *(1993)* (Inteligențele multiple. Teorie aplicată); The Disciplined Mind: Beyond Facts and Standardized Tests *(1999)* (Mintea disciplinată[1]) *şi* Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds *(*Tratat de răzgândire. Arta şi ştiința modificării mentalului[2]*) (2004).*

---

1 *Mintea disciplinată. Educația pe care o merită orice copil dincolo de fapte şi teste standardizate*, Howard Gardner, Editura Sigma, Bucureşti, 2005. (*n.red.*)

2 *Tratat de răzgândire. Arta şi ştiința modificării mentalului*, Howard Gardner, Editura Allfa, Bucureşti, 2006. (*n.red.*)

2006

În căutarea fericirii

„Înainte de a ne hotărî dacă să acceptăm sau nu afirmațiile oamenilor privind fericirea lor, trebuie să decidem mai întâi dacă ei pot, în principiu, să se înşele cu referire la ceea ce simt. Ne putem înşela în privința multor lucruri – prețul boabelor de soia, durata de viață a acarienilor, istoria flanelei – dar ne putem oare înşela şi în ceea ce priveşte propria noastră experiență emoțională?"

Pe scurt

Datorită modului de funcționare a creierului, predicțiile noastre vizavi de felul în care ne vom simți în viitor nu sunt întotdeauna întemeiate, iar asta include şi aspectele care ne fac să fim fericiți.

În aceeaşi notă

Barry Schwartz, *Paradoxul alegerii* (p. 386)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)

CAPITOLUL 21

Daniel Gilbert

În copilărie, lui Daniel Gilbert îi plăcea să zăbovească cu privirea asupra unei cărți de iluzii optice, de genul cubului lui Necker sau al faimoasei reprezentări a vazei/chipurilor față în față. Ceea ce l-a uimit mereu a fost uşurința cu care puteau fi păcăliți ochii şi creierul.

Când, mulți ani mai târziu, a devenit psiholog, a ajuns să fie preocupat de erorile frecvente şi de exercițiile de „completare" pe care le operează creierul pentru a ne furniza o reprezentare rapidă asupra realității. Aşa cum putem comite o serie de erori vizuale, susține autorul, la fel suntem pasibili şi de erori ale *previziunii*. Asta înseamnă că ne petrecem cea mai mare parte a timpului ocupându-ne cu lucruri care sperăm că ne vor face fericiți pe viitor, dar modul în care înțelegem viitorul acela şi felul cum ne vom simți când vom ajunge să-l trăim sunt aspecte care nu ne oferă nicio garanție.

Deşi oamenii s-au preocupat timp de mii de ani de chestiunea previzionării viitorului, Gilbert susține că *În căutarea fericirii* este prima carte ce reuneşte idei de psihologie, neuroştiință, filozofie şi ştiințele comportamentului pentru a ne da un răspuns. Cu toate că se referă la domenii destul de complexe ale psihologiei, în care Gilbert este un nume reprezentativ, el reuşeşte să transforme materialul expus aici într-o lectură fascinantă şi amuzantă. Într-un un stil care ne aminteşte de Bill Bryson, ne propune cel puțin două-trei poante pe fiecare pagină.

Maşinării de anticipare

Gilbert observă că majoritatea cărților de psihologie conțin la un moment dat afirmația potrivit căreia „ființele omeneşti sunt singurele mamifere care...".

În cazul său, el completează enunțul citat susținând că suntem singurele mamifere care au capacitatea de a se gândi la viitor. *S-ar părea* că veverițele pot face asta, dat fiind modul în care-şi strâng provizii de ghinde pentru iarnă, dar, în realitate, creierul lor a înregistrat reducerea orelor de lumină dintr-o zi, care se petrece la un moment dat. Nu e vorba aici despre un proces de conştientizare, ci doar despre un instinct biologic. În orice caz, oamenii nu numai că sunt conştienți de viitor, dar reprezintă şi adevărate „maşinării de anticipare", concentrate asupra a ceea ce va fi la fel de mult ca şi asupra a ceea ce este în prezent. Cum este posibil aşa ceva?

Cu milioane de ani în urmă, creierul primelor specii de oameni şi-a mărit mult dimensiunile într-o perioadă relativ scurtă de timp. Dar nu s-au modificat toate regiunile noului creier. În cea mai mare parte, creşterea a avut loc în regiunea lobului frontal, deasupra ochilor, care justifică parțial faptul că fruntea strămoşilor noştri era aproape integral teşită înapoi, în timp ce a noastră este aproape verticală – aveam nevoie de spațiu pentru toate acele milioane de celule ale creierului.

Multă vreme s-a crezut că lobul frontal nu îndeplineşte nicio funcție specializată, dar observațiile efectuate asupra pacienților cu afecțiuni ale lobului frontal au semnalat o serie de probleme de planificare şi, de asemenea, în chip ciudat, o diminuare a sentimentelor de anxietate. Ce legătură există între cele două? Atât planificarea, cât şi anxietatea sunt corelate cu faptul de a ne gândi la viitor. Afecțiunile lobului frontal fac ca oamenii să trăiască într-un prezent perpetuu, drept pentru care ei nu se deranjează să facă planuri, astfel că nu pot deveni anxioşi în privința îndeplinirii sau a neîndeplinirii acestora.

Mărirea considerabilă a lobului frontal la oameni le-a conferit acestora un avantaj cert în planul supraviețuirii: capacitatea de a-şi imagina viitorul în diferite forme, de a opera o selecție la nivelul acestora şi de a-şi exercita controlul asupra mediului înconjurător. Putem face previziuni cu privire la ceea ce ne va procura fericirea viitoare.

Previziunea eronată

Este foarte posibil ca în creier să se amestece toate experiențele, amintirile şi cunoştințele unei persoane, susține Gilbert, pentru că nu ne amintim totul în întregime, ci păstrăm doar rămăşițe ale fiecărei experiențe în parte. Doar pe acestea le recuperăm, iar creierul „completează restul" pentru a conferi un sens integrator amintirilor noastre.

Creierul creează şi scurtături ingenioase atunci când vine vorba despre percepție. Filozoful german Immanuel Kant a sugerat că percepțiile sunt asemenea portretelor, care ne transmit la fel de mult despre mâna artistului, ca şi despre subiectul ca atare. Creierul creează o *interpretare* a realității, dar aceasta este atât de bună, încât nici nu ne dăm seama că este doar o interpretare.

La fel cum amintirile şi percepțiile noastre pot fi deficitare, atunci când vine vorba să ne imaginăm viitorul, detaliile despre care ne imaginăm că au loc frecvent nu ne oferă o perspectivă de ansamblu. Nu-i atât faptul că ar fi incorecte lucrurile pe care ni le imaginăm *cu adevărat* că se întâmplă, ci mai mult că le *lăsăm deoparte* pe cele care au loc cu adevărat. Aşa cum au arătat multe experimente psihologice, mintea omenească nu este atât de bine structurată pentru a observa *absența* lucrurilor. Dar creierul nostru efectuează un truc de convingere atât de reuşit pentru a ne face să credem că interpretările noastre sunt fapte ca atare, încât ajungem să acceptăm ceea ce ne oferă el fără a ne mai pune niciun fel de întrebări.

Chiar ştim ce ne face să fim fericiți?

Principalul punct de vedere al lui Gilbert despre fericire este cel conform căruia ea are un caracter subiectiv. El se referă la cazul gemenelor Lori şi Reba, unite la cap de la naştere şi care-şi împart fluxul sangvin şi o porțiune a scoarței cerebrale. În ciuda acestui fapt, ele îşi trăiesc viața şi le spun tuturor celor care le întreabă că sunt foarte fericite. Majoritatea oamenilor care aud asta vor spune că aceste două gemene nu ştiu ce este fericirea cu adevărat, afirmație care presupune că fericirea este posibilă numai în cazul unei

persoane „singulare". În acelaşi fel, oamenii supraestimează cât de rău s-ar putea simți dacă ar orbi. Dar şi orbii continuă să trăiască şi să se ocupe de majoritatea lucrurilor pe care le fac şi văzătorii şi pot fi la fel de fericiți şi de satisfăcuți ca şi cei mai mulți dintre noi.

Ceea ce ne face să fim fericiți influențează toate percepțiile noastre referitoare la ce ar putea fi fericirea, dar chiar şi propriile noastre percepții despre natura fericirii se pot modifica în diferite etape ale vieții. Partenerii de cuplu nu-şi dau seama că sentimentele unuia față de celălalt se pot modifica într-un interval de zece ani, iar mamele nici nu-şi imaginează cum ar fi să se întoarcă la muncă atunci când sunt de-a dreptul îndrăgostite de nou-născuții lor. Aceste erori de percepție au o motivație neurologică. Când ne imaginăm lucruri din viitor, folosim aceleaşi regiuni senzoriale ale creierului pe care le utilizăm în cazul lucrurilor reale din prezent. În general, nu suntem raționali în privința evenimentelor viitoare, nu cântărim cu grijă argumentele şi contra-argumentele, ci ni le reprezentăm mental pentru a constata ce reacție *emoțională* obținem. Ceea ce ne imaginăm că se întâmplă este definit de ceea ce simțim *acum*. Cum putem şti ce ne va face fericiți peste 20 de ani?

Pe scurt, creierul omenesc este setat să-şi imagineze destul de bine viitorul, dar nu perfect, iar asta justifică discrepanțele existente între ceea ce credem că ne-ar face fericiți şi ceea ce ne procură cu adevărat fericirea. Asta înseamnă că ne putem petrece toată viața făcând bani pentru ca apoi să decidem că nu a meritat efortul, dar şi că putem fi surprinşi la modul plăcut atunci când oamenii, situațiile sau evenimentele despre care ştiam sigur că ne vor face nefericiți se dovedesc a nu avea acest efect asupra noastră.

Comentarii finale

Gilbert îşi dedică practic toată cartea identificării problemelor cu care ne confruntăm în cadrul demersului de prezicere justă a stărilor emoționale viitoare, dar oferă el cu adevărat o soluție care să facă fericirea mai plauzibilă? Răspunsul său uşor descurajant este cel potrivit căruia cel mai bun mijloc de a afla cum ne vom simți dacă lucrurile vor lua o anumită întorsătură (dacă

vom urma o carieră anume, ne vom muta în alt oraş, vom avea copii) constă în a-i întreba pe oamenii care au trecut deja prin asta ce sentimente au încercat ei. Dat fiind că suntem făpturi înzestrate cu simțul controlului şi care cred puternic în unicitatea ființei lor, suntem refractari în mod natural față de faptul de a ne baza pe experiența celorlalți. În orice caz, o asemenea strategie, deşi nu ne provoacă prea mare plăcere, este cea mai bună tehnică pe care o putem adopta pentru a obține satisfacții de viață şi o anumită stare de bine, în timp ce fericirea bazată doar pe propriile noastre previziuni s-ar putea manifesta doar întâmplător.

Daniel Gilbert

Daniel Gilbert este profesor de psihologie la Harvard College de la Harvard University şi directorul de la Hedonic Psychology Laboratory de la Harvard. A scris numeroase articole importante în domeniul psihologiei sociale şi este editorul cărții The Handbook of Social Psychology (Manual de psihologie socială).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY

(S)clipirea

„Nu au evaluat fiecare dovadă perceptibilă. Au luat în considerare doar ceea ce putea fi sesizat dintr-o privire. Gândirea lor este de tipul a ceea ce psihologului cognitiv Gerd Gigerenzer îi place să eticheteze drept «rapid şi frugal». S-au uitat, pur şi simplu, la statui şi o parte a creierului lor a efectuat o serie de estimări instantanee şi, înainte să se înfiripe orice gând conştient, ei au simţit ceva, cum ar fi broboanele de transpiraţie ivite brusc în palmele practicanţilor jocurilor de noroc... Au ştiut de ce ştiau asta? Deloc. Dar au ştiut."

„O scurtă clipire din ochi poate fi la fel de valoroasă ca luni întregi de analiză raţională."

Pe scurt

Estimările pe care le facem într-o clipită pot fi la fel de pertinente ca şi cele pe care le emitem după o deliberare îndelungată.

În aceeaşi notă

Gavin de Becker, *Darul fricii* (p. 40)
Robert Cialdini, *Psihologia persuasiunii* (p. 104)

CAPITOLUL 22

Malcolm Gladwell

Malcolm Gladwell a devenit o celebritate în lumea literară. Colaborator la *revista The New Yorker* încă din 1996, a intrat în atenția publicului cu *The Tipping Point*[1], care lua în considerare modul în care idei sau tendințe inițial nesemnificative se propagă până la nivelul unei mase critice, transformându-se apoi în mode.

(S)clipirea, următorul bestseller al lui Gladwell, este o lucrare cu caracter eminamente psihologic, care se bazează pe cercetarea efectuată de Timothy Wilson, profesor la University of Virginia, care a scris despre „inconștientul adaptiv", acea parte a minții noastre care ne poate conduce către luarea unor decizii optime chiar dacă nu știm cum anume am ajuns la ele; se resimte și influența lui Gary Klein, psiholog cognitiv care este expert în modul în care oamenii ajung să ia decizii sub presiune.

Talentul lui Gladwell constă în armonizarea rezultatelor cercetărilor științifice din domenii diverse precum sociologia, psihologia, criminologia și marketingul într-un stil anecdotic, pentru a genera modalități noi de raportare la lucruri pentru cititorul comun, iar *(S)clipirea* reprezintă tocmai încercarea de a aduce în atenția lui un domeniu al psihologiei aflat în plină afirmare, cel al cogniției rapide, care s-a bucurat până acum de prea puțină atenție din partea publicului.

Primele impresii și judecățile pripite

Capacitatea de a trage rapid concluzii, observă Gladwell, s-a dezvoltat pentru a asigura supraviețuirea. În situațiile amenințătoare la adresa vieții,

---

[1] *The Tipping Point*, Malcolm Gladwell, Editura Publica, București, 2008. (*n.trad.*)

oamenii au fost nevoiți să se dovedească în stare să emită rapid judecăți optime pe baza informațiilor care le stăteau la dispoziție.

Mare parte din modul nostru de a acționa intervine fără ca noi să ne gândim la asta în chip conştient. Oscilăm înainte şi înapoi între gândirea conştientă şi cea inconştientă. De fapt, e ca şi cum am funcționa cu două creiere: cel care trebuie să delibereze în privința anumitor lucruri, să le analizeze, să le categorisească; şi cel care emite judecăți, mai întâi, şi apoi pune întrebări.

Adesea, judecățile pripite pe care le emitem cu privire la cineva sunt la fel de juste de parcă l-am fi ținut sub observație pe respectivul pentru o perioadă mai îndelungată de timp. Psihologul Nalini Ambady, de pildă, a efectuat un studiu care a demonstrat că evaluările la adresa unui profesor făcute de nişte studenți care au urmărit doar un filmuleț de două secunde cu el au fost similare cu cele emise de studenții care au frecventat cursurile profesorului un semestru întreg.

În copilărie, ni se spune să nu ne încredem în primele impresii, ci „să stăm pe loc şi să ne gândim", „să ne uităm pe unde mergem" şi să nu judecăm oamenii după aparențe. Deşi asemenea abordări sunt juste în sine, Gladwell subliniază faptul că nu este întotdeauna cea mai bună strategie de a obține cât mai multe informații posibil înainte de a acționa. Adesea, deşi informațiile suplimentare nu fac ca judecățile noastre să fie mai bune, continuăm totuşi să ne punem încrederea în deliberarea rațională, conştientă.

„Felia subțire"

Gladwell a introdus conceptul de „felie subțire", ce reprezintă „capacitatea inconştientului nostru de a detecta tipare la nivelul unor situații şi comportamente bazându-se pe felii foarte subțiri de experiență". Chiar şi situațiile cele mai complexe, afirmă el, pot fi „citite" rapid dacă putem depista tiparul inerent lor. Un capitol întreg din *(S)clipirea* este consacrat activității psihologului John Gottman (vezi p. 214), care, pornind de la cei câțiva ani de analizare a cuplurilor în acțiune, este capabil să prezică, cu o acuratețe de 90%, dacă partenerii

vor rămâne împreună sau vor divorța – asta după ce i-a ținut sub observație preț de câteva minute.

Experții evaluatori ai artei pot identifica adesea foarte repede autenticitatea unei opere de artă pe baza unei senzații fizice bine definite pe care o resimt atunci când se află în fața unei sculpturi sau a unei picturi. Ceva anume le spune dacă este vorba despre o lucrare autentică sau un fals. Despre baschetbaliști se spune că au „simțul terenului", că sunt capabili, adică, să ia pulsul jocului într-o clipită, iar marii generali au ceea ce se numește *coup d'oeil*, adică „puterea de a evalua situația dintr-o privire". Gladwell povestește despre un pompier care i-a ordonat echipei sale să părăsească o casă în flăcări la momentul oportun. Oamenii lui încercau să stingă focul în bucătărie, dar ceva nu era în regulă cu focul – era prea fierbinte. Abia mai târziu s-a descoperit că incendiul principal izbucnise în pivniță, de unde și căldura insuportabilă care se transmitea prin podea. Imediat după ce echipa a părăsit casa, incendiul a izbucnit de la subsol și, dacă pompierii ar fi rămas înăuntru, i-ar fi ucis. Pompierul nu a putut să explice cu precizie de ce și-a retras oamenii – pur și simplu așa „a simțit" că trebuie.

Potrivit legilor probabilității, majoritatea deciziilor luate sub presiune ar trebui să fie deficitare, dar psihologii au descoperit totuși că oamenii iau decizii corecte în virtutea obișnuinței în cea mai mare parte a timpului, chiar și atunci când dețin prea puține informații. Una dintre ideile surprinzătoare ale lui Gladwell este cea conform căreia putem *învăța* propriu-zis cum să emitem judecăți rapide optime, în același fel în care putem învăța și gândirea logică, deliberată. Dar trebuie să acceptăm mai întâi ideea că a ne gândi la ceva timp îndelungat și în mod insistent nu conduce întotdeauna la rezultate mai bune și că de fapt creierul a evoluat pentru a ne face să gândim rapid.

Cum să arăți ca un lider

Aspectul pozitiv al „feliei subțiri" de experiență constă în capacitatea de a emite judecăți rapide și corecte. Dar ea este responsabilă și pentru aspectul negativ al deciziilor care sunt pripite și eronate.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Cetățenii Statelor Unite l-au ales pe Warren Harding președinte, sugerează Gladwell, mai ales pentru că era înalt, brunet, arătos şi avea o voce puternică. „Efectul Warren Harding" se manifestă atunci când credem că o persoană este pe atât de curajoasă, inteligentă şi integră pe cât o arată a fi aspectul fizic – chiar dacă, aşa cum a fost cazul lui Harding, există multe alte aspecte pe care înfățişarea nu le trădează (Harding a fost considerat unul dintre cei mai răi președinți ai Americii în scurtul interval de timp cât s-a aflat în funcție).

Gladwell a coordonat un studiu asupra înălțimii managerilor de la marile corporații americane. A descoperit că, pe lângă faptul că directorii generali sunt majoritatea şi albi, şi bărbați, înălțimea lor medie se situa undeva în jurul a 1,80 metri; 58% dintre directorii generali aflați în topul Fortune 500 au peste 1,80 metri, comparativ cu cele doar 14,5 procente din restul populației americane. Asta sugerează că, dincolo de nevoia de a avea un lider, ne aşteptăm şi ca acesta să aibă o anumită înfățişare. Cu cât oamenii sunt mai înalți, cu atât tindem să manifestăm mai multă încredere în ei – indiferent dacă atitudinea noastră este justificată sau nu.

Primele impresii tragice

Primele impresii greşite pot avea consecințe dezastruoase. Gladwell ne propune o analiză de proporții a împuşcării unui bărbat nevinovat, Amadou Diallo, în regiunea Bronx din New York. Diallo, un imigrant din Guineea, stătea în curtea casei ca să ia aer, când o maşină cu patru polițişti sub acoperire, albi, tineri, a trecut prin dreptul casei sale. Aceştia s-au întrebat ce ar putea face el acolo, trăgând concluzia pripită că vindea droguri sau că se pregătea să dea o spargere. Când l-au strigat, el a intrat în casă, deoarece i s-a făcut frică. Gestul său n-a făcut decât să le confirme polițiştilor suspiciunile. Au dat buzna peste el, trăgând focuri de armă, iar Diallo a murit pe loc din cauza rănilor.

Gladwell nu crede că polițiştii erau neapărat rasişti, ci preferă să îl citeze pe psihologul Keith Payne: „Atunci când luăm o decizie pripită, suntem cu adevărat vulnerabili, lăsându-ne ghidați de stereotipurile şi prejudecățile noastre, chiar şi de cele pe care nu le susținem sau în care nu credem cu adevărat."

Atunci când resimțim presiunea de a emite o estimare instantanee, nu putem să ne anulăm în mod conştient asocierile sau prejudecățile implicite, pentru că prima impresie se formează într-un plan mai profund decât nivelul conştient.

Polițiştii mai în vârstă şi mai cu experiență ar putea proceda mai înțelept în situații similare, deoarece deciziile lor se bazează mai mult pe experiența trecută a ceea ce se poate întâmpla decât pe aparențe. Sau ei ar putea dovedi capacitatea deosebită de a descifra corect micile schimbări de fizionomie de pe chipul oamenilor, care, deşi nu durează mai mult de o fracțiune de secundă, pot dezvălui suficiente informații despre motivațiile lor.

Prea multe informații

La Cook County Hospital din Chicago – spitalul care a servit ca sursă de inspirație pentru showul de televiziune *ER* – s-a descoperit că mare parte din bugetul lui era investit în asigurarea paturilor de spital pentru oamenii care *ar fi putut* suferi un atac de cord. Nu exista nicio modalitate standard de a estima gradul de risc pentru persoanele aflate în această situație, aşa că spitalul trebuia să-şi ia cuvenitele măsuri de precauție. Pentru a economisi bani, s-a hotărât să se încerce o modalitate rapidă de depistare a riscului de a face un atac de cord, numită algoritmul Goldman. Niciun alt spital nu a fost dispus să-l încerce pentru că nimeni nu a crezut că o afecțiune atât de gravă ar putea fi evaluată aşa de rapid, într-un sens sau altul. Doctorii erau obişnuiți să asimileze pe cât de multe informații posibile referitoare la istoria unui pacient înainte de a pune un diagnostic. Dar algoritmul a funcționat perfect, salvând timpul doctorilor şi banii spitalului.

În domeniul medical, se presupune, de obicei, că medicii iau decizii cu atât mai eficiente cu cât au mai multe informații. În orice caz, lucrurile nu stau întotdeauna astfel. O doză mai mare de informații poate crea confuzie cu privire la subiect, determinând o mare varietate de metode de tratare a aceleiaşi afecțiuni. S-a demonstrat că, cu cât un doctor asimilează mai multe informații despre un pacient, cu atât se convinge mai puternic cu privire la corectitudinea diagnosticului. Dar rata acesteia nu se amplifică direct proporțional cu cantitatea de informații deținute.

Morala: simțim că avem nevoie de multe informații pentru a căpăta încredere în propriile noastre judecăți, dar de multe ori informațiile suplimentare, care ne dau doar iluzia certitudinii, nu ne fac decât să fim mai predispuși spre a greși.

Comentarii finale

Rândurile de față vă oferă doar o privire fugară asupra conținutului *(S)clipirii*. Există multe cazuri, anecdote și răsturnări de situație fascinante – de la șarmul lui Tom Hanks până la întâlnirile amoroase fulger, de la strategia militară până la statuile grecești falsificate și până la modul în care o orchestră își manipulează auditoriul – asta ilustrează teza lui Gladwell despre forța primelor impresii.

S-a sugerat că lucrările lui Gladwell reprezintă în esență o punere cap la cap insuficient sudată a articolelor pe care le-a scris pentru *The New Yorker*, dar stilul său de a scrie, sărind de la o idee sau de la o pildă la alta, reprezintă mai degrabă rezultatul fascinației resimțite față de ideile despre motivația și acțiunile omenești, indiferent de sursa acestora.

Deși succinta *(S)clipire* constituie o lectură ideală într-o călătorie cu avionul, faptul că se parcurge cu atâta ușurință nu ar trebui să-i diminueze valoarea: aceea că aduce în atenția publicului o sferă complexă a psihologiei, îmbunătățindu-ne viața în cursul acestui proces.

BCU IAȘI/CENTRU PSIHOLOGIE

Malcolm Gladwell

Născut în 1963 în Marea Britanie, Malcolm Gladwell este fiul unui profesor de matematică britanic şi al unei psihoterapeute jamaicane. Fiind crescut în Ontario, a frecventat Universitatea din Toronto, pe care a absolvit-o în 1984 luându-şi diploma în istorie.

Timp de aproape un deceniu, Gladwell a lucrat la Washington Post, *mai întâi ca redactor de ştiinţă, apoi ca director al filialei sale din New York City. Din 1996 a început să lucreze pentru* The New Yorker, *scriind articole în mod frecvent. Revista* Time *l-a inclus între primii 100 de oameni foarte influenţi. Prima sa carte,* The Tipping Point, *a fost publicată în 2000.*

Până în prezent, (S)clipirea *s-a vândut în aproximativ 1,5 milioane de cópii şi a fost tradusă în 25 de limbi; a stat şi la baza apariţiei unor titluri parodice, precum* Blank: The Power of Not Actually Thinking at All (Blank: Puterea de a nu gândi deloc). *Este posibil să fie şi ecranizată; actorul Leonardo di Caprio a cumpărat drepturile de producător cu un milion de dolari.*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Inteligența emoțională la lucru

„Inteligența emoțională contează de două ori mai mult decât capacitățile tehnice şi analitice la un loc în ceea ce priveşte performanțele de vârf... Şi, cu cât oamenii avansează mai mult în cadrul companiei, cu atât mai crucială devine inteligența emoțională."

„Oamenii încep să înțeleagă că obținerea succesului presupune mai mult decât excelența intelectuală sau abilitatea tehnică şi că avem nevoie de un alt tip de abilități pentru a supraviețui – şi cu siguranță pentru a ne afirma – pe piața de muncă a viitorului aflată într-o continuă şi zbuciumată creştere. Calitățile lăuntrice precum rezistența, spiritul de inițiativă, optimismul şi adaptabilitatea trec printr-un proces de redimensionare."

Pe scurt

În cea mai mare parte a domeniilor de activitate, ceea ce-i asigură cuiva performanțele notabile este capacitatea de a manifesta o inteligență emoțională de excepție.

În aceeaşi notă

Robert Bolton, *Abilitățile oamenilor* (p. 60)
Howard Gardner, *Cadrele mentale. Teoria inteligențelor multiple* (p. 184)

CAPITOLUL 23

Daniel Goleman

Cartea lui Daniel Goleman din 1995, *Inteligența emoțională* (vezi comentariul din *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*) a fost un succes surprinzător, vânzându-se în peste cinci milioane de cópii în întreaga lume. Inspirându-se dintr-o serie de lucrări academice scrise de John Mayer şi Peter Salovey care făceau legătura între emoții şi inteligență, Goleman a îmbinat flerul jurnalistic (a fost redactor la *The New York Times*) cu pregătirea psihologică academică (caracteristică statutului său de doctor la Harvard) pentru a produce o lucrare psihologică populară de un impact deosebit.

Deşi *Inteligența emoțională* a constituit un punct de atracție pentru cititorul obişnuit, Goleman a fost surprins şi de reacția puternică primită din partea mediului de afaceri. Mulți oameni l-au căutat pentru a-i spune poveştile lor de viață, care se înscriau de obicei pe coordonate de genul „N-am fost în fruntea clasei în liceu, departe de asta, dar aici mă aflu la conducerea unei mari organizații." Inteligența emoțională (EQ) pare să explice de ce respectivii au avut succes, în vreme ce alți colegi de-ai lor, mai bine dotați intelectual, nu s-au descurcat la fel de bine.

Majoritatea titlurilor care vin în completarea unor bestselleruri nu reuşesc să facă față aşteptărilor publicului, dar *Inteligența emoțională la lucru* este o lectură la fel de fascinantă ca şi precedenta. Structurându-şi cartea în cinci părți, Goleman încearcă să definească 25 de „competențe emoționale" care pot determina dacă vom avansa sau, dimpotrivă, dacă vom staționa în carieră şi care încearcă să justifice faptul că ar trebui să încercăm să creăm organizații inteligente din punct de vedere emoțional.

Ce-şi doresc angajatorii

Goleman începe prin a estima măsura în care s-au schimbat regulile pe piaţa muncii. Nu mai există siguranţa locului de muncă. Altădată, tipul de activitate din care ieşeam la pensie depindea de rezultatele la învăţătură sau de abilităţile noastre tehnice. Dar astăzi, capacitatea academică sau tehnică este doar cerinţa de start pentru a începe o carieră. În plus, ceea ce face din noi un „star" este manifestarea unor calităţi precum perseverenţa, iniţiativa, optimismul, adaptabilitatea la schimbare şi empatia faţă de ceilalţi. Foarte puţini angajatori justifică angajarea cuiva prin faptul că este „inteligent emoţional", dar acesta va fi, deseori, factorul decisiv. Pot folosi, în schimb, alţi termeni, precum caracterul, personalitatea, maturitatea, capacitatea de adaptare şi năzuinţa către excelenţă.

Goleman expune motivul pentru care inteligenţa emoţională este importantă pentru companii în prezent şi de ce acestea urmăresc să o amplifice în rândul angajaţilor: deoarece în industriile competitive, dezvoltarea pe baza unor produse noi este limitată. Companiile nu concurează între ele doar la nivelul produselor, ci şi în privinţa modului în care-şi folosesc angajaţii. Într-un mediu de afaceri competitiv, tocmai abilităţile referitoare la inteligenţa emoţională ajută compania să evolueze.

Goleman dezvăluie rezultatele cercetării efectuate la 120 de companii, în cadrul căreia angajatorilor li s-a cerut să descrie abilităţile care garantează excelenţa în rândul forţei de muncă; 67% dintre acestea erau competenţe emoţionale. Asta înseamnă că două din trei erau trăsături comportamentale generice aflate dincolo de IQ sau de cerinţele de profesionalitate. În mod specific, angajatorii îşi doreau de la angajaţi:

- abilităţi de ascultare şi comunicare;
- adaptabilitatea la schimbare şi abilitatea de a trece peste eşecuri;
- încredere, motivaţie, dorinţa de a-şi dezvolta cariera;
- dorinţa de a-şi aduce contribuţia sau de a deveni lider.

Sunteți competent din punct de vedere emoțional?

În 1973, mentorul lui Goleman, David McClelland, a publicat un articol celebru în *American Psychologist* care justifica faptul că instruirea academică tradițională şi testarea inteligenței nu reprezentau factorii de predicție optimi pentru cât de bine se va achita un angajat de sarcinile de lucru. În schimb, oamenii ar trebui să fie testați în sensul „competențelor" care sunt importante la locul de muncă. Acest lucru a marcat începutul testării competenței, folosită acum pe scară largă pentru a selecționa aplicanții sau pentru a forma echipe, pe lângă aprecierea convențională a instruirii de specialitate şi a experienței. În prezent, conceptul lui McClelland face parte din înțelepciunea curentă, dar la momentul respectiv era o idee absolut inovatoare. Goleman a aprofundat ideile lui McClelland, propunând 25 de competențe emoționale structurate în jurul a cinci care sunt considerate a fi fundamentale:

Conştientizarea de sine

Conştientizarea propriilor noastre sentimente şi capacitatea de a le folosi ca un ghid pentru luarea unor decizii mai bune. Cunoaşterea propriilor noastre abilități şi neajunsuri. Sentimentul că putem face față majorității lucrurilor.

Autoreglarea

Faptul de a fi conştiincioşi şi de a amâna obținerea unor gratificări pentru a ne atinge scopurile. Capacitatea de a ne reveni de pe urma tulburărilor emoționale şi de a ne controla emoțiile.

Motivația

Obținerea unei realizări deosebite sau orientarea către scopuri, astfel încât frustrările şi eşecurile să fie luate în considerare, iar unele calități, precum inițiativa şi perseverența, să fie rafinate.

Empatia

Conştientizarea a ceea ce simt şi gândesc ceilalţi şi capacitatea de a influenţa, în schimb, o mare varietate de oameni.

Abilităţile sociale

Întreţinerea optimă a relaţiilor personale, dar şi simţul interconexiunilor şi strategiilor sociale. Interacţiunea bună cu ceilalţi şi abilitatea de a coopera pentru a obţine rezultate.

Inteligenţa emoţională poate valorifica la maxim calităţile tehnice pe care le posedăm, observă Goleman. Oamenii de ştiinţă vor ca restul lumii să ştie ce fac. Programatorii vor ca oamenii să simtă că ei se pun în slujba celorlalţi şi că nu sunt doar nişte „roboţei". Majoritatea companiilor de informatică au oameni de relaţii publice bine plătiţi care pot interrelaţiona cu clienţii pentru a duce lucrurile la bun sfârşit. Ei sunt la fel de inteligenţi şi adesea la fel de pricepuţi ca personalul tehnic obişnuit, dar au şi capacitatea de a asculta, a influenţa, a motiva oamenii şi a-i face să colaboreze.

Inteligenţa emoţională, subliniază Goleman, nu se referă la „a fi drăguţ" sau la a ne exprima sentimentele, ci la a învăţa cum să ne exprimăm acele sentimente într-un mod adecvat şi la momentul potrivit şi la a fi capabili să empatizăm cu ceilalţi şi să lucrăm bine cu ei.

IQ-ul explică 25% din performanţa profesională, argumentează Goleman, ceea ce face ca restul de 75% să le revină celorlalţi factori. În majoritatea domeniilor, un grad rezonabil de abilitate cognitivă sau de IQ este luat în calcul. Aşa sunt nivelurile de bază ale competenţei, cunoaşterii sau expertizei profesionale. Dincolo de acestea, competenţele emoţionale şi cele sociale îi diferenţiază de lideri de restul oamenilor.

Prin ce se deosebesc cei mai buni

Goleman observă că, pe măsură ce vechimea într-o organizație creşte, contează din ce în ce mai mult „abilitățile emoționale" pentru a ne achita de sarcini în mod onorabil. La nivelul managerial de top, capacitățile tehnice nu au cine ştie ce relevanță. Ceea ce contează, pe lângă o serie de factori evidenți precum dorința de a reuşi sau abilitatea de a conduce echipe, sunt următoarele aspecte:

- Capacitatea de a adopta o gândire de ansamblu; se referă la abilitatea de a intui corect orientările viitoare pe baza ansamblului de informații curente.
- Conştiința politică, sau faptul de a deține o imagine de ansamblu asupra interacțiunii dintre anumite persoane sau grupuri şi asupra felului în care se influențează reciproc.
- Încrederea. Psihologul Albert Bandura a introdus termenul de „autoeficiență" pentru a descrie încrederea unei persoane în potențialul propriu şi în abilitatea de a performa, dincolo de capacitățile propriu-zise. Această încredere luată în sine este un predictor excelent a cât de bine vă descurcați ca atare în carieră.
- Intuiția. Studiile efectuate atât pentru întreprinzători, cât şi pentru managerii de top au scos în evidență faptul că intuiția este în centrul procesului de luare a unor decizii. Ei au fost nevoiți să vină cu analize ale „emisferei stângi" pentru a-i convinge pe ceilalți de valabilitatea propriului punct de vedere, dar analiza subconştientului este cea care îi ajută să ia cele mai corecte decizii.

Este util să analizăm şi eşecul de execuţie, iar *Inteligenţa emoţională la lucru* menţionează câteva studii despre unii manageri care funcţionau la un nivel superior, dar care au fost concediaţi sau retrogradaţi. Potrivit foarte cunoscutului „principiu al lui Peter", asemenea oameni „se ridică la nivelul propriei incompetenţe" şi nu mai avansează. Goleman consideră că ei sunt traşi înapoi de neajunsurile competenţelor de bază ale inteligenţei emoţionale. Fie sunt prea rigizi, incapabili sau lipsiţi de dorinţa de a face schimbări sau de a se adapta la schimbare, fie au dezvoltat relaţii ineficiente în interiorul organizaţiei, ţinându-i la distanţă pe cei care lucrează pentru ei.

Firma de recrutare managerială Egon Zehnder a descoperit că managerii care au dat greş au prezentat adesea şi un IQ mare, şi un nivel ridicat de expertiză, dar au manifestat frecvent un neajuns major precum aroganţa, lipsa dorinţei de colaborare, incapacitatea de a lua în considerare schimbarea sau faptul de a se fi bazat doar pe puterea inteligenţei. Prin contrast, managerii cei mai de succes şi-au păstrat calmul în situaţii de criză, au fost receptivi la critici, au manifestat spontaneitate şi au fost percepuţi ca fiind extrem de preocupaţi de nevoile celor cu care lucrează.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Comentarii finale

Goleman menționează care este probabil cea mai importantă diferență dintre IQ și inteligența emoțională: în timp ce ne naștem cu un anumit grad de inteligență care nu se mai modifică semnificativ după perioada adolescenței, inteligența emoțională *se învață*, în cea mai mare parte. Pe parcurs, avem șansa de a ne îmbunătăți capacitatea de a ne controla impulsurile și emoțiile, de a ne automotiva și de a fi mai conștienți din punct de vedere social. Termenii mai vechi pentru acest proces sunt „caracterul" și „maturitatea"; spre deosebire de inteligența nativă, dezvoltarea lor este responsabilitatea noastră.

O doză suficientă de controverse a gravitat în jurul conceptului inteligenței emoționale. John Mayer și Peter Salovey, psihologii care sunt responsabili pentru originea ei, au susținut că felul în care delimitează Goleman modul de constituire a inteligenței emoționale (unde se includ și cuvinte precum „zel", „perseverență", „maturitate" și „caracter") merge mult mai departe și distorsionează definiția lor originală. Ei și-au exprimat și disconfortul pe care li-l provoacă teza lui Goleman potrivit căreia inteligența emoțională poate fi un predictor al succesului în viață. Goleman subliniază totuși doza considerabilă de cercetare consacrată competențelor emoționale, pe parcursul a 30 de ani, plus studiile efectuate în cadrul a peste 500 de organizații. Amploarea cercetării în domeniu sugerează că IQ-ul se află pe locul secund după inteligența emoțională ca factor de prezicere a cât de bine se descurcă cineva în meseria sa.

Sunt încă în curs suficiente dezbateri privind existența ca atare a inteligenței emoționale. Unii susțin că multe dintre atributele sale sunt simple aspecte ale personalității, în timp ce alți psihologi consideră că IQ-ul reprezintă încă indicatorul cel mai pertinent al succesului la locul de muncă. Cu toate acestea, argumentele lui Goleman au fost răstălmăcite. El nu spune nicăieri că IQ-ul nu contează, ci susține că, la un grad echivalent de dezvoltare a unor aptitudini (nivelul de inteligență, expertiza, educația), oamenii care interacționează bine cu ceilalți, care sunt mai clarvăzători, empatici și conștienți

de emoțiile lor vor ajunge mult mai departe în carieră. Teza aceasta are sens pentru oricine care a început să lucreze şi a descoperit că abilitatea sa de „a avansa" depinde mai puțin de ceea ce a învățat la şcoală sau la facultate.

Ultimele două treimi din *Inteligența emoțională la lucru* subliniază pur şi simplu ceea ce s-a afirmat în prima treime, dar exemplele pe care le dă Goleman din activitatea corporatistă reprezintă o lectură fascinantă. Deşi referirile specifice la companiile active la sfârşitul anilor 1990 îşi vor pierde din actualitate, cartea este o piatră de temelie pentru modul în care ar trebui să funcționeze o organizație inteligentă din punct de vedere emoțional şi s-ar putea să vă schimbe perspectiva asupra modului cum ar trebui făcute lucrurile la locul dumneavoastră de muncă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Daniel Goleman

Daniel Goleman a crescut în Stockton, California, şi a frecventat Colegiul Amherst. Doctoratul în psihologie obţinut la Universitatea Harvard a fost coordonat de David McClelland.

Timp de 12 ani, Goleman a ţinut o rubrică permanentă pentru The New York Times *în domeniul ştiinţelor comportamentale şi neurologice şi a fost şi senior editor la* Psychology Today. *A primit premiul de jurnalism Career Achievement din partea Asociaţiei Americane de Psihologie. În 1994 a fost cofondatorul institutului The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), care caută să promoveze instruirea socială, emoţională şi academică pentru a amplifica succesele tinerei generaţii la şcoală şi în viaţă, în general. Goleman este în prezent copreşedinte al Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations de pe lângă Rutgers University.*

Printre celelalte cărţi ale sale se numără The Meditative Mind *(1996)* (Gândirea reflexivă), Primal Leadership *(2002, cu Richard Boyatis şi Annie McKee)* (Inteligenţa emoţională în Leadership[1]) *şi* Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama *(2003)* (Emoţiile Distructive. Dialog ştiinţific cu Dalai Lama[2]).

---

1 *Inteligenţa emoţională în Leadership*, Daniel Goleman, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2007. (*n.red.*)

2 *Emoţiile distructive. Dialog ştiinţific cu Dalai Lama consemnat de Daniel Goleman*, Editura Curtea Veche, Bucureşti, 2005. (*n.red.*)

Cele şapte principii care fac căsătoria să funcţioneze

„Ceea ce face o căsătorie să funcţioneze este un lucru surprinzător de simplu. Cuplurile căsătorite fericite nu sunt nici mai inteligente, nici mai bogate, nici mai subtile din punct de vedere psihologic decât altele. Dar în viaţa lor de zi cu zi, ele şi-au stabilit un ritm care face ca gândurile şi sentimentele negative pe care partenerii le au unul cu privire la celălalt (care se manifestă în toate cuplurile) să nu le copleşească pe cele pozitive. Asemenea oameni au ceea ce se numeşte o căsătorie inteligentă din punct de vedere emoţional."

„În centrul programului meu stă adevărul simplu potrivit căruia cuplurile fericite se bazează pe o relaţie profundă de prietenie. Prin asta înţeleg respectul reciproc şi bucuria de a petrece timpul unul în compania celuilalt."

Pe scurt

Ceea ce face ca o căsătorie sau un parteneriat să fie puternice nu constituie chiar un mister – cercetarea psihologică ne oferă răspunsuri dacă facem efortul de a ne ocupa de asta.

În aceeaşi notă

Louann Brizendine, *Creierul femeii* (p. 90)
Susan Forward, *Şantajul sentimental* (p. 152)
Douglas Stone, Bruce Patton şi Sheila Heen, *Conversaţii dificile* (p. 426)

CAPITOLUL 24

John M. Gottman

Atunci când dr. John Gottman a început să cerceteze subiectul la începutul anilor 1970, existau foarte puține informații științifice valide cu privire la căsătorie și la factorii care asigură buna ei funcționare. Consilierii maritali apelau la înțelepciunea populară, la opiniile convenționale, intuiție, convingeri religioase sau la ideile psihoterapeuților pentru a le da sfaturi cuplurilor, rezultatul fiind acela că suportul oferit de ei nu se dovedea a fi foarte eficient.

În 1986, Gottman, profesor de psihologie la University of Washington în Seattle, care studiase anterior matematica la MIT, a înființat Laboratorul de Cercetare a Familiei, denumit „Laboratorul dragostei" în termeni populari. Fiind instalat într-un apartament mobilat cu vedere spre un lac, laboratorul a fost destinat să surprindă pe peliculă și să înregistreze conversațiile, certurile și limbajul corporal al cuplurilor care trăiau împreună.

În mod surprinzător, proiectul respectiv a fost primul care a observat cuplurile căsătorite în acțiune. Până în momentul în care Gottman a publicat *Cele șapte principii care fac căsătoria să funcționeze* (scrisă împreună cu Nan Silver), echipa lui a cercetat mai mult de 650 de cupluri într-o perioadă de peste 14 ani. Majoritatea celor care frecventau seminarele lui pe teme conjugale se aflau în pragul divorțului, dar după ce și-au însușit principiile teoretizate de el, rata de revenire la obiceiurile care le făceau conviețuirea nefericită a fost mai mică de jumătate în raport cu media înregistrată de consilierea maritală.

Există sute de titluri pe tema îmbunătățirii relațiilor, dar cartea lui Gottman este în top pentru că sfaturile oferite aici se bazează pe informații reale, nu pe generalități bine intenționate. Drept urmare, multe dintre afirmațiile sale sunt inedite, iar lui Gottman îi place să dărâme câteva dintre miturile referitoare la elementele care asigură fericirea și stabilitatea unei relații de dragoste.

Cel mai puternic mit

Participanții la seminarele lui Gottman răsuflă mereu ușurați să afle că până și cuplurile cele mai fericite sau mai stabile au momentele lor conflictuale. Ceea ce definește o căsătorie bună nu este doar simpla „chimie" a dragostei, ci și modul în care partenerii gestionează conflictele.

Sub titlul „De ce eșuează majoritatea terapiilor de cuplu", Gottman dă în vileag cel mai mare mit al consilierii de specialitate, potrivit căruia comunicarea între parteneri este cheia unei căsătorii fericite și de durată. Consilierii vă vor spune că problemele dumneavoastră sunt generate de comunicarea ineficientă și că ascultarea „calmă și iubitoare" a punctului de vedere al partenerului vă va transforma în bine căsnicia. În locul reprizelor de țipat unul la celălalt, faptul de a repeta și de a confirma spusele partenerului și apoi de a vă enunța cu calm propria opinie va crea punți de legătură în comunicare.

Această idee a fost enunțată inițial de psihologul Carl Rogers, care a susținut că ascultarea binevoitoare și acceptarea sentimentelor celeilalte persoane va institui relația dintre doi oameni. Totuși, Gottman susține că, aplicată relației conjugale, această abordare cu siguranță nu funcționează. Majoritatea cuplurilor care apelează la ea devin abătute, iar dintre cele care par a avea de câștigat de pe urma ei, cele mai multe revin la vechile stări conflictuale în mai puțin de un an. Oricât de bine intenționați ar fi partenerii să înlăture motivele de nemulțumire din cuplu, rămâne totuși valabilă problema că unul dintre ei încearcă să-l ponegrească pe celălalt și foarte puțini oameni – poate doar Dalai Lama, sugerează Gottman – pot rămâne mărinimoși în fața criticilor care li se aduc.

Alte mituri

Diferențele majore de opinie vor distruge un cuplu

Gottman dezvăluie un adevăr şocant despre conflictele conjugale: „Majoritatea certurilor nu pot fi soluționate." Cercetările efectuate de el au dezvăluit faptul că 69% dintre conflicte presupun probleme permanente sau de nerezolvat. De exemplu, Meg vrea copii, dar Douglas nu vrea. Walter vrea mereu mai mult sex decât Dana. Chris flirtează mereu la petreceri, iar Susan urăşte asta. John vrea să-şi crească copiii în religia catolică, Linda vrea să-i crească în cea iudaică.

Partenerii de cuplu au nevoie de ani întregi şi de cantități uriaşe de energie pentru a încerca să se schimbe unul pe celălalt, dar neînțelegerile semnificative se referă la valorile şi modalitățile diferite de a vedea lumea – lucruri care nu se schimbă. Cuplurile de succes ştiu asta şi decid aşadar să-şi accepte reciproc „neajunsurile şi toate celelalte".

Căsătoriile fericite sunt neobişnuit de sincere şi deschise

Adevărul este că o mulțime de căsătorii reuşite „îşi ascund sub covor" multe nemulțumiri. Atunci când au loc certuri în multe cupluri, bărbatul se refugiază în fața televizorului, iar femeia îşi caută repede alinarea în terapia de shopping. După câteva ore bune, motivele de ceartă s-au risipit de la sine, iar cei doi sunt încântați să se vadă iar la față. Multe cupluri îşi păstrează stabilitatea şi mulțumirea fără să-şi exprime sentimentele profunde.

Diferențele de gen sunt o mare problemă

Faptul că bărbații sunt de pe Marte, iar femeile de pe Venus poate exercita un impact serios asupra problemelor conjugale, observă Gottman, dar nu le generează propriu-zis. Circa 70% dintre cupluri au declarat că factorul determinant al fericirii lor era calitatea prieteniei cu partenerul, nu genul sau orice altceva.

Prezicerea divorțului

După ani îndelungați de cercetare, afirmația surprinzătoare a lui Gottman s-a referit la faptul că este capabil să emită predicții valabile în 91% din cazuri dacă un cuplu va divorța sau va rămâne căsătorit – asta după ce i-a analizat pe cei doi parteneri timp de numai cinci minute.

Cuplurile nu sfârșesc la tribunal pentru că se ceartă, spune autorul, ci *felul* în care o fac amplifică masiv posibilitatea ca ei să se despartă. După ce a vizionat ore întregi de înregistrări pe casete ale interacțiunilor dintre cupluri, Gottman a identificat o serie de indicii referitoare la faptul că au păşit deja pe calea spre divorț – care va surveni dacă nu anul viitor, atunci peste câțiva ani cu siguranță. Aceste indicii includ aspectele enunțate mai jos.

Începuturi dificile

Discuțiile care debutează cu critici, manifestarea sarcasmului sau a disprețului conțin în ele însele ceea ce Gottman a numit „un început dificil". Ceea ce începe prost, sfârşeşte prost.

Atitudinea critică

Există o diferență între plângeri, care vizează o anumită acțiune întreprinsă de partener, şi criticile la persoană.

Disprețul

Include orice formă de ironizare, de dat ochii peste cap, batjocură sau adresare de invective, toate acestea având rolul de a o face pe cealaltă persoană să se simtă rău. O versiune mai gravă a disprețului este beligeranța, exprimată adesea în sintagma: „Ce ai de gând să faci în privința asta?"

Atitudinea defensivă

Unul dintre parteneri încearcă să-l facă pe celălalt să se simtă ca şi cum el ar fi sursa problemei, în timp ce primul nu ar fi avut nicio contribuție la conflict.

Refuzul de a coopera

Se manifestă atunci când unul dintre parteneri se detaşează, incapabil să mai suporte criticile care i se aduc, disprețul şi atitudinea defensivă a celuilalt. Nemaifiind implicat, el este mai puțin expus la a fi rănit. Gottman a observat că, în 85% din cazuri, bărbatul este cel care ia distanță, şi asta din cauză că sistemul cardiovascular masculin îşi revine mai greu în urma expunerii la stres. Reacția la stres a unui bărbat conține o doză sporită de indignare, în paralel cu gânduri de neacceptare a situației sau de tipul „nu sunt obligat să înghit aşa ceva". Femeile, pe de altă parte, sunt mai capabile să se tempereze după ce au parcurs o situație tensionată, ceea ce explică faptul că ele sunt mai degrabă cele care aduc în discuție motivele de ceartă sau de nemulțumire dintr-o relație, în timp ce bărbații încearcă să le evite.

Răbufnirea emoțională

„Răbufnirea" emoțională obişnuită se produce atunci când unul dintre parteneri este copleşit de atacurile verbale ale celuilalt. Când suntem atacați, pulsul şi tensiunea se măresc şi se produce o infuzie de hormoni, inclusiv de adrenalină. În plan fiziologic, percepem atacurile verbale ca pe o amenințare la adresa supraviețuirii noastre. Aşa cum remarcă Gottman, reacția este aceeaşi, „indiferent că înfrunți un tigru care-şi arată colții sau o nevastă nemulțumită care vrea să ştie de ce nu-ți aminteşti niciodată să laşi în jos capacul vasului de toaletă". Atunci când au loc răbufniri emoționale frecvente, dorința fiecăruia dintre parteneri de a evita experiența respectivă are ca rezultat faptul că se distanțează emoțional unul de altul.

Eşecul tentativelor de împăcare

Cuplurile nefericite nu reuşesc să oprească o situație conflictuală în desfăşurare spunând, de pildă, „stai, trebuie să mă calmez" sau abordând o expresie facială amuzantă pentru a preveni amplificarea conflictului. Cuplurile fericite manifestă însă această capacitate.

Luate în sine, aceste semne nu anticipă neapărat divorțul, dar dacă apar unul după altul în mod consecvent, este foarte posibil ca ele să pună capăt unei relații. Gottman numește atitudinea defensivă, detașarea afectivă, critica și disprețul „cei patru călăreți ai apocalipsei". Nivelul sentimentelor negative începe treptat să-l întrecă pe cel al sentimentelor pozitive. Partenerii se detașează emoțional, încetează să se mai preocupe de soluționarea problemelor existente și încep să trăiască vieți paralele sub același acoperiș. Aceasta este perioada propice pentru aventuri extraconjugale, deoarece unul dintre parteneri se simte singur (sau amândoi) și caută în altă parte atenție, susținere sau tandrețe. O aventură, subliniază Gottman, reprezintă mai degrabă simptomul unei căsătorii eșuate decât cauza ei.

Ce face ca o căsătorie să funcționeze

Majoritatea principiilor enunțate de Gottman pentru a garanta stabilitatea și fericirea de cuplu gravitează în jurul unui factor esențial: prietenia. Partenerii sunt capabili să întrețină respectul reciproc și să se bucure că-și petrec timpul unul în compania celuilalt. Prietenia aprinde dragostea, dar oferă de asemenea protecție împotriva apariției conflictelor în relație. Atât timp cât puteți menține „tandrețea și admirația" față de partener, puteți oricând să vă salvați relația. În absența lor, există toate șansele ca disprețul reciproc să se manifeste prin certuri, iar disprețul este otrăvitor pentru relații.

Potrivit lui Gottman, scopul unei căsătorii rezidă în existența unui „sens comun". Asta înseamnă că fiecare partener susține visurile și speranțele celuilalt. Mariajul se îndreaptă în direcția greșită dacă unul dintre parteneri trebuie să-și sacrifice dorințele sale pentru a-l face fericit pe celălalt. Prieteniile autentice stau sub semnul egalității.

Corelate cu aspectul fundamental al prieteniei sunt și necesitățile de mai jos.

Familiarizați-vă și interesați-vă de universul personal al soțului/soției

Partenerii implicați în relații puternice se află în posesia unor excelente „hărți ale dragostei" referitoare la partener – mențin legătura cu sentimentele și nevoile partenerului și cunosc o serie de aspecte elementare, ce prieteni au, de exemplu. Fără asemenea informații, un eveniment major cum ar fi nașterea primului copil poate să slăbească relația, nu s-o consolideze.

Întoarceți-vă cu fața către partener

Dragostea poate rămâne vie chiar și în cele mai banale conversații, subliniază Gottman. Abia atunci când încetați să vă mai conștientizați reciproc prezența (când îi întoarceți spatele partenerului), relația este pe punctul de a muri. În timp ce unele cupluri cred că cinele romantice sau vacanțele pot face ca partenerii să fie fericiți, de fapt abia micile atenții de zi cu zi față de cealaltă persoană (a te întoarce cu fața către ea) sunt cele care contează.

Lăsați-vă influențat de celălalt

Femeile sunt receptive în mod firesc la influența exercitată de parteneri, dar bărbaților le vine mai greu să procedeze astfel. Cu toate acestea, căsătoriile fericite sunt cele în care bărbatul ascultă și ține cont de opiniile și sentimentele soției. Mai mult, căsătoriile cu o durată mare de viață sunt cele în care se produce o repartizare echitabilă a raporturilor de forță.

Comentarii finale

Odată ce ați înțeles „ce anume face căsătoria să funcționeze" la un nivel științific, sunteți mult mai capabil să vă îmbunătățiți relația și să o feriți de eșec. Asta se aplică, desigur, și relațiilor pe termen lung de orice fel. Gottman a coordonat și un studiu de 12 ani asupra cuplurilor de homosexuali și lesbiene și a descoperit că interacțiunile dintre partenerii unor asemenea cupluri nu sunt cu mult diferite de cele manifestate în cadrul cuplurilor normale. Partenerii gay au tendința de a lua lucrurile mai puțin personal, utilizează

mai puține tactici ostile sau de control şi recurg mai des la afecțiune şi umor atunci când se confruntă cu un punct de vedere contrar, dar dinamica fundamentală a conflictelor şi a soluționării lor este aceeaşi.

Este foarte posibil ca peste 50 ani să ne uităm înapoi şi să fim uimiți de puținătatea cunoştințelor pe care o persoană obişnuită le are în ceea ce priveşte reacțiile fiziologice şi psihologice la conflict şi la modul de gestionare a relațiilor în ansamblu. În mod paradoxal, ştiințele exacte mai au să ne învețe multe despre genul de lucruri – dragoste, romantism şi prietenie – care fac ca viața să merite să fie trăită.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY

John M. Gottman

Gottman este profesor emerit la Universitatea Washington, unde a fost desemnat în 1986. Este autorul a mai mult de 100 de articole academice şi al multor cărţi, inclusiv A Couple's Guide to Communication *(1979)* (Ghidul comunicării în cuplu), What Predicts Divorce *(1993)* (Ce anticipă divorţul), Raising an Emotionally Inteligent Child *(1996)* (Cum să creşti un copil inteligent din punct de vedere emoţional), The Relationship Cure *(2001)* (Terapia de cuplu) *şi* The Mathematics of Marriage *(2003)* (Aritmetica de cuplu).

Institutul Gottman, pe care l-a înfiinţat împreună cu soţia lui Julie Schwartz Gottman, oferă training specialiştilor în domeniu şi cuplurilor. Gottman's Family Research Lab, care a fost finanţat timp de 15 ani de Institutul Naţional de Sănătate Mentală al Statelor Unite, face parte acum dintr-o unitate independentă; The Relationship Research Institute.

Coautorul Nan Silver este editor colaborator la revista Parents (Părinţi).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Natura dragostei

„Puținul pe care-l știm despre dragoste nu trece dincolo de simpla observație și puținul pe care-l susținem în scris despre ea a fost exprimat mai bine de poeți și romancieri. Mai îngrijorător este însă faptul că psihologii manifestă tendința de a acorda mai puțină atenție acestui aspect care precumpănește în întreaga noastră existență. Psihologii, cel puțin cei care scriu cărți, nu numai că nu manifestă interes față de originea și evoluția sentimentului de dragoste sau afecțiune, dar par chiar să nu conștientizeze existența lui ca atare."

Pe scurt

Legăturile fizice strânse din copilărie sunt esențiale în procesul devenirii noastre ca adulți sănătoși.

În aceeași notă

Stanley Milgram, *Supunerea față de autoritate* (p. 308)
Jean Piaget, *Limbajul și gândirea copilului* (p. 346)
Steven Pinker, *Tabula rasa* (p. 354)
B. F. Skinner, *Dincolo de libertate și demnitate* (p. 416)

CAPITOLUL 25

Harry Harlow

În 1958, cercetătorul vieții primatelor Harry Harlow a fost ales președinte al Asociației Psihologice Americane. În același an a vizitat Washington DC, unde asociația își desfășura seria dezbaterilor anuale, pentru a ține o conferință pe marginea celor mai recente experimente efectuate pe maimuțele rhesus.

În anii 1950, psihologia americană era dominată de behavioriști, ale căror experimente nesfârșite cu șobolanii de laborator își propuneau să demonstreze cât de ușor este influențat creierul mamiferelor de mediul înconjurător. Harlow și soția sa, Margaret, s-au opus normelor curente prin studiul întreprins asupra maimuțelor, despre care considerau că oferă o perspectivă mai bună asupra modului omenesc de a acționa. Fiind genul tranșant, Harlow a refuzat să folosească termeni precum „proximitate" când se referea de fapt la dragoste. El s-a adresat astfel către ascultătorii săi:

> *„Dragostea este o stare minunată, profundă, tandră și plină de satisfacții. Datorită naturii sale intime și personale, unii o consideră un subiect impropriu de discuție pentru cercetarea experimentală. Dar, indiferent care ar putea fi sentimentele noastre personale, misiunea noastră consacrată ca psihologi este aceea de a analiza toate aspectele comportamentului uman și animal în componentele lor variabile. În ceea ce privește dragostea sau afecțiunea, această misiune a psihologilor a dat greș."*

Teza behavioristă a susținut că ființele umane sunt motivate de instinctele lor primare de foame, sete, luptă pentru putere, durere și sex. Celelalte motivații, inclusiv dragostea și afecțiunea, vin pe locul doi după cele menționate

anterior. În creşterea copiilor, afecțiunea a fost minimalizată, acordându-se mai multă importanță „instruirii" şi s-a manifestat o doză diminuată de înțelegere în privința efectului benefic al contactului fizic pentru copii.

Articolul lui Harlow numit „Natura dragostei" a revoluționat problema în cauză. Dat fiind refuzul autorului de a vedea dragostea şi afecțiunea pur şi simplu ca pe nişte „pulsiuni secundare", articolul menționat a devenit unul dintre cele mai apreciate texte ştiințifice scrise vreodată.

Hrană, apă şi iubire

Harlow a preferat să lucreze cu puii de maimuțe rhesus deoarece sunt mai maturi decât copiii şi manifestă diferențe mici față de copii în ceea ce priveşte felul în care se hrănesc, se agață de părinți, răspund gesturilor de afecțiune şi chiar văd sau aud. Modul în care învață să meargă şi chiar cel în care simt şi îşi exprimă furia şi frustrarea sunt şi ele asemănătoare.

El a observat că, în absența contactului cu mamele, maimuțele crescute în laborator au ajuns să fie foarte ataşate de nişte bucăți de țesătură (scutece sau materiale scămoşate) care acopereau podelele cuştilor. Când erau scoase temporar din cuşcă pentru a le schimba aşternutul, puii de maimuțe treceau prin crize paroxistice de furie. Această reacție, a remarcat Harlow, era asemănătoare ataşamentului omenesc pe care bebeluşii îl manifestă față de o pernă, o pătură, o jucărie de pluş. În mod surprinzător, cercetarea lui a demonstrat faptul că puii de maimuțe crescuți în cuşti făcute din plase de sârmă fără aşternuturi aveau foarte puține şanse de a supraviețui mai mult de cinci zile după naştere. Se pare că „lucrurile moi de care se puteau agăța" nu reprezentau doar o chestiune de confort, ci un factor fundamental de supraviețuire în absența mamelor.

Perspectiva behavioristă susținea că ființele nou-născute – puii de maimuțe sau copiii – îşi iubesc mamele pentru laptele pe care li-l oferă, de vreme ce acesta le satisface una dintre nevoile lor primare. Dar ceea ce a constatat Harlow referitor la aşternuturile din pânză l-a făcut să se întrebe dacă puii de maimuțe nu-şi iubesc mamele nu numai pentru laptele cu care-i

hrănesc, ci şi pentru căldura şi afecţiunea pe care le-o oferă. Poate că dragostea constituie o nevoie la fel de primordială precum hrana sau apa.

Mame din pânză şi mame din sârmă

Pentru a-şi testa ideea în continuare, Harlow şi echipa lui au confecţionat „o mamă surogat" din lână acoperită cu o pânză moale, cu un bec deasupra care să dea căldură şi încă o „mamă" doar din sârme. Pentru patru pui nou-născuţi, doar mama din pânză a dat lapte, iar cea din sârme nu; pentru alţi patru pui nou-născuţi, situaţia a stat exact invers. Studiul a demonstrat că, şi atunci când mama confecţionată din sârme era sursa de lapte, maimuţele au preferat în mare parte să stea lângă mama din pânze şi doar cu ea să stabilească un contact fizic.

Rezultatul obţinut a contrazis părerea comună potrivit căreia nou-născuţii sunt condiţionaţi să-şi iubească mama doar pentru că le dă lapte, fiind aşadar şansa lor de supravieţuire. În mod evident, capacitatea de a-şi alăpta puii nu a reprezentat principalul factor în cazul maimuţelor; ceea ce a contat a fost contactul fizic sau „dragostea maternă". Harlow a mers până acolo încât a sugerat că principala funcţie a alăptării era poate aceea de a asigura contactul fizic frecvent dintre mamă şi pui, dat fiind că legătura afectivă a părut a fi vitală pentru supravieţuire. La urma urmelor, a observat el, multă vreme după ce încetează alăptarea ca atare, se menţine încă legătura dintre cei doi.

Dragostea este oarbă

Deoarece puii se îndreptau rapid către mame şi se agăţau de ele la orice semn de frică sau pericol, Harlow s-a întrebat dacă asta mai este valabil în cazul puilor de maimuţă chiar şi cu o mamă confecţionată din pânză sau din sârme. S-a dovedit a fi valabil, maimuţele luând-o la fugă în direcţia mamelor din pânză, indiferent în ce măsură îi hrănise ea sau nu. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi atunci când maimuţele au fost plasate într-o încăpere necunoscută, cu alţi stimuli vizuali, şi li s-a dat şansa de a se întoarce la mama din pânză.

Harlow a mai descoperit şi faptul că maimuţele care erau despărţite de mama surogat pentru mai mult timp (cinci luni) încă reacţionau rapid la contactul cu ea, dacă li se dădea şansa de a-l stabili. Legătura mamă-pui, odată formată, s-a dovedit a fi foarte rezistentă la uitare. Chiar şi maimuţele crescute fără nicio figură maternă, nici autentică, nici surogat, după una sau două zile petrecute în prezenţa unei mame confecţionate din pânză, ajungeau să caute căldura ei şi să intre în relaţie cu ea. După o vreme, maimuţele respective manifestau un comportament similar cu cel al maimuţelor care se bucuraseră tot timpul de prezenţa unei mame surogat.

Într-o altă variantă, câtorva dintre mamele surogat li s-a indus o mişcare de balansare şi au fost făcute să transmită senzaţia de căldură. Puii de maimuţă au devenit şi mai ataşaţi de aceste mame, stând agăţaţi de ele aproximativ 18 ore pe zi.

Să fi fost chipul mamei surogat, cu ochii ei mari şi cu gura pictată, cel care stimula în mod deosebit afecţiunea puilor de maimuţă? Primul pui de maimuţă crescut de Harlow cu o mamă surogat a avut parte de o „mamă" cu capul din lână, lipsit de chip, cu care a ajuns să relaţioneze pentru o perioadă de aproximativ şase luni. Când a fost amplasat ulterior lângă două mame din pânză care aveau feţele pictate, puii şi-au întors capetele într-o parte, astfel încât să nu le vadă faţa – aşa cum fuseseră obişnuiţi de la primele mame! Încă o dată, experimentul lui Harlow a arătat că ceea ce contează cel mai mult este legătura strânsă pe care o stabilim cu mamele noastre, indiferent de felul în care arată ele şi chiar de cel în care se comportă cu noi. Harlow nu glumea deloc atunci când a afirmat în scris că „dragostea este oarbă". A ajuns la concluzia că se manifestă diferenţe minimale în ceea ce priveşte calitatea afecţiunii materne oferite de o mamă autentică sau de una surogat – era clar că puii de maimuţă aveau nevoie doar de o „figură maternă" foarte simplă pentru a creşte sănătoşi şi fericiţi.

Adevărul iese la lumină

Afirmația de mai sus s-a dovedit totuși a fi pripită. Harlow a remarcat că atunci când puii de maimuță au crescut, multe aspecte erau în neregulă la ei. În locul gamei normale de reacții, ei oscilau între atașamentul prin agățare și agresivitatea distructivă, zgâriindu-se adesea pe corp sau sfâșiind bucăți de pânză sau hârtie. Chiar și ca adulți aveau tendința de a se atașa de obiecte pufoase, moi și nu păreau să facă diferența dintre lucrurile însuflețite și cele neînsuflețite. Deși puteau fi afectuoși față de alte maimuțe, prea puțini erau capabili să se cupleze la maturitate, iar cei care aveau pui nu erau capabili să-i îngrijească așa cum se cuvine. În mod evident, lipsa unei reacții normale din partea mamei-surogat și izolarea lor de alte maimuțe i-au făcut să fie înapoiați din punct de vedere social. Nu aveau idee ce înseamnă un comportament adecvat, nu-și puteau reprezenta relațiile normale de tipul „a da și a primi".

Descoperirile făcute de Harlow fuseseră semnalate încă din anii 1940 de psihiatrul ungur Rene Spitz. Studiul său foarte cunoscut a plecat de la comparația stabilită între copiii crescuți în două medii instituționalizate diferite. Primul dintre ele era reprezentat de un orfelinat foarte curat și ordonat, dar cu un aspect cam prea medical; al doilea era o grădiniță de închisoare, un spațiu dur și dezordonat, unde copiii stabileau numeroase contacte interumane. Într-un interval de timp de doi ani, mai mult de o treime dintre copiii din orfelinat muriseră, în timp ce după următorii cinci ani toți copiii crescuți în grădinița de pe lângă închisoare erau încă în viață. Dintre copiii crescuți în orfelinat care au supraviețuit, mulți au crescut având probleme, iar 20 au rămas în mediul instituționalizat. Ceea ce justifică diferența înregistrată între cele două categorii de copii este faptul că mamele copiilor crescuți în închisoare aveau voie să le poarte de grijă, în timp ce copiii de orfelinat trăiau într-un mediu ținut sub supraveghere de personalul de specialitate. Indiferent că ne referim la moarte în termeni fizici sau psihologici, cauza a constituit-o lipsa afecțiunii fizice și a dragostei.

Comentarii finale

Criticii susțin că Harlow nu a făcut altceva decât să valideze științific ceea ce era de bun-simț – faptul potrivit căruia bebelușii și copiii au nevoie să formeze o legătură strânsă de atașament fizic și emoțional cu cineva la fel de mult pe cât au nevoie de oxigen. Dar sarcina de a demonstra fără putință de tăgadă ceea ce știm deja pare a fi misiunea psihologiei experimentale și a fost nevoie de experimentele lui Harlow pentru a schimba felul în care erau administrate casele de copii și serviciile sociale. Ceea ce începuse ca o sfidare a perspectivei de ansamblu asupra modului de creștere a copiilor a devenit acum normă general acceptată. De pildă, sugestia pe care o primesc proaspetele mămici, cum că ar trebui să-și țină copilașii abia născuți lipiți direct de pielea lor, își are originea în devastatoarele efecte ale faptului de a nu iniția un asemenea contact, așa cum au fost descoperite de Harlow.

Activitatea sa desfășurată cu maimuțele a contribuit și la avansarea cunoștințelor pe care le deținem în prezent despre inteligența și capacitatea emoțională a animalelor. B. F. Skinner (vezi p. 416) considera că animalele nu au sentimente, dar maimuțele lui Harlow sunt ființe care au crescut bine manifestând curiozitate și dorința de a învăța și care au necesități emoționale profunde.

Totuși, toată această cunoaștere a avut prețul ei, pentru că marea ironie a sorții constă în faptul că omul de știință care a contribuit la precizarea „naturii dragostei" a experimentat în laboratoare în condiții brutale pentru maimuțe. Pe măsură ce a îmbătrânit, experimentele lui Harlow au devenit și mai pline de cruzime și, pe bună dreptate, el a devenit un subiect predilect al mișcărilor pentru drepturile animalelor. Mulți dintre cei care l-au ajutat la experimentele desfășurate în ultima parte a vieții au considerat că asta a fost experiență devastatoare pentru ei.

Pentru o prezentare personalizată a vieții lui Harlow – divorțul, moartea celei de-a doua soții, recăsătorirea lui, problemele cu alcoolismul și calitatea sa îndoielnică de părinte – vă recomand cartea lui Deborah Blum, *Love at Goon Park: Harry Harlow and the Science of Affection* (2003) (*Dragoste la*

Goon Park. Harry Harlow şi ştiinţa despre afecţiune). Titlul vine de la porecla conferită laboratorului lui Harlow de la Universitatea din Wisconsin, situat la adresa 600 N. Park, care putea fi citit „Goon[1] Park". Mulţi au considerat denumirea potrivită, dat fiind că perspectiva sa antifeministă, stilul său faimos de a brusca şi reputaţia de cercetător lipsit de milă au făcut din Harlow un personaj de-a dreptul înfricoşător.

Harry Harlow

Născut sub numele de Harry Israel în Fairfield, Iowa, în 1905, Harlow a fost un copil ambiţios, al cărui coeficient ridicat de inteligenţă l-a ajutat să intre la Universitatea Stanford. Şi-a luat licenţa şi doctoratul, iar la vârsta de 25 de ani a primit un post de profesor la Universitatea Wisconsin. Cam în aceeaşi perioadă şi-a schimbat numele din Israel în Harlow pentru că, deşi era de religie episcopaliană, s-a gândit că antisemitismul avea să-i pericliteze cariera. Harlow a înfiinţat curând un laborator de psihologie a primatelor şi a colaborat cu cercetătorul în domeniul IQ Lewis Terman, dar şi cu Abraham Maslow.

Harlow şi-a desfăşurat cea mai mare parte a carierei la Universitatea Wisconsin şi a fost profesor de psihologie experimentală George Cary Comstock până în anul 1974. S-a remarcat în calitate de coordonator al Departamentului de Cercetare a Resurselor Umane din cadrul Armatei SUA şi a ţinut conferinţe la universităţile Cornell şi Nortwestern, printre altele. În 1972 a primit medalia de aur din partea Asociaţiei Americane de Psihologie, iar în 1974 s-a mutat în Tucson pentru a funcţiona ca profesor emerit la Universitatea Arizona.

Prima lui soţie, Clara Mears, a lucrat alături de el în sectorul cercetărilor efectuate pe primate, dar au divorţat în 1946. Harlow s-a căsătorit apoi cu Margaret Kuenne (Marlow) iar la un an după moartea ei (survenită în 1970) s-a recăsătorit cu Clara Mears. Au avut trei băieţi şi o fată. Harlow a murit în 1981.

---

[1] În argou, „goon" înseamnă „bătăuş", „huligan". (*n.red.*)

Eu sunt OK – tu eşti OK

„Scopul acestei cărți nu constă doar în prezentarea unor informații noi, ci şi în oferirea unui răspuns la întrebarea de ce oamenii nu trăiesc atât de bine pe cât ştiu deja s-o facă. S-ar putea ca ei să ştie că experții au multe de spus despre comportamentul uman, dar această cunoaştere nu pare să aibă nici cel mai mic efect asupra existenței lor, asupra căsătoriei conflictuale sau asupra copiilor excentrici."

„Odată ce am înțeles pozițiile şi jocurile, libertatea răspunsului începe să se afirme ca o posibilitate reală."

Pe scurt

Dacă devenim mai conştienți de reacțiile şi de tiparele noastre comportamentale adânc înrădăcinate, viața noastră poate începe să se elibereze cu adevărat.

În aceeaşi notă

Eric Berne, *Jocuri pentru adulți* (p. 50)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)

CAPITOLUL 26

Thomas A. Harris

Ne dăm seama că o carte a devenit un titlu de referință atunci când apare în serialele de comedie. Într-un episod din *Seinfeld*, când Jerry Seinfeld intră în casă la un moment dat, îl găseşte pe prietenul său mereu disperat, George Costanza, întins pe canapea şi citind *Eu sunt OK – tu eşti OK*. Pentru Jerry, faptul de a citi o carte motivațională cu un titlu stupid reprezintă încă o dovadă că prietenul său este un ratat.

Eu sunt OK – tu eşti OK a fost într-adevăr un simbol al avântului psihologiei popularizate din anii 1960 şi 1970. Cartea a fost foarte solicitată, iar astăzi figurează cu cinste în panteonul titlurilor vândute în peste 10 milioane de exemplare. Dar ce anume indică cifrele de vânzări? O mulțime de cărți siropoase s-au vândut cu nemiluita la vremea aceea. Diferența dintre acestea şi *Eu sunt OK – tu eşti OK* constă în faptul că lucrarea lui Thomas A. Harris este încă citită şi folosită.

Familia mentală: Părinte, Adult, Copil

Pentru a înțelege succesul cărții de față, trebuie să luăm în considerare influența exercitată de mentorul său, Eric Berne, prin cartea *Jocuri pentru adulți* (vezi comentariul de la p. 50). Harris a folosit cartea lui Berne ca piatră de temelie pentru propria sa lucrare, dar în loc să analizeze jocurile pentru adulți, s-a concentrat asupra concepției lui Berne despre cele trei voci interioare care ni se adresează tot timpul sub forma unor personaje arhetipale: Părintele, Adultul şi Copilul. Cu toții dispunem de „informații" de Părinte, Adult sau Copil care ne orientează gândurile şi deciziile, iar Harris a considerat că analiza tranzacțională îl va elibera pe Adult, ca voce rațională.

Adultul ne împiedică să ne lăsăm manipulați de atitudinea de supunere nerațională (Copilul) sau de obiceiuri şi prejudecăți înrădăcinate (Părintele), conferindu-ne avantajul liberului arbitru. Adultul reprezintă obiectivitatea care l-a făcut pe Socrate să emită următoarea afirmație: „Viața nerațională nu merită să fie trăită." Este vocea rațională, morală, care ne permite să ne maturizăm, analizând informațiile Copilului sau ale Părintelui pentru a decide dacă sunt potrivite într-o anumită situație. Simțim imboldul de a face o criză de nervi atunci când ni se încurcă rezervarea la recepția unui hotel, dar preferăm în schimb să acceptăm situația pe moment, imaginându-ne că este mai bine să ne păstrăm calmul dacă vrem ca lucrurile să se soluționeze pozitiv.

Harris oferă multe exemple de conversații în care oamenii sunt surprinşi în postura Copilului sau a Părintelui, subliniind cât este de greu să ne eliberăm de rasism sau de orice alt gen de prejudecată atunci când nu conştientizăm tiparele mentale în virtutea cărora acționăm.

De ce avem nevoie ca să fim OK

Ce înseamnă de fapt expresia care dă titlul cărții – „Eu sunt OK – tu eşti OK"? Harris a remarcat că de regulă copiii, în virtutea inferiorității lor într-o lume a adulților, învață că „eu nu sunt OK, în timp ce tu, ca adult, eşti OK". Toți copiii ştiu asta, chiar dacă au o copilărie fericită, şi mulți adulți răstoarnă această decizie fundamentală abia după ce părinții lor nu mai sunt şi apoi o perpetuează într-un raport schimbat de forțe cu propriii lor copii. Totuşi, vestea bună este că, odată ce suntem conştienți că *a fost* o decizie, ne putem hotărî să o înlocuim cu un fel de a fi relaxat şi comod pentru noi.

Nu suntem împinşi de la sine către postura lui „eu sunt OK – tu eşti OK". O putem experimenta ocazional, dar ca să devină mai mult sau mai puțin întipărită în noi înşine trebuie să ajungă să fie o decizie conştientă (nu numai un sentiment), bazată pe credința în oameni în general. Este ceva asemănător conceptului creştin al bunăvoinței, altfel spus, al acceptării absolute de sine şi a celorlalți. Din această poziție suntem mai capabili să vedem dincolo de comportamentul de Părinte sau Copil al altei persoane, chiar dacă respec-

tivul comportament este jignitor pentru noi în mod normal. Ajungem la un nivel la care nu ne mai aşteptăm ca fiecare tranzacţie să ne facă fericiţi, ştiind că „eu sunt OK – tu eşti OK" se aplică chiar şi atunci când nu avem nicio dovadă în acest sens.

Fie că-i spuneţi Supereu, Adult sau, în termenii curentului New Age, „Sinele Superior", voinţa de a-i permite vocii lăuntrice mature să treacă în faţă face parte din dezvoltarea oricărei fiinţe umane. *Eu sunt OK – tu eşti OK* ne oferă cheia eliberării noastre din închisoarea mentală în care nici măcar nu am conştientizat că suntem captivi. Adesea este mai plăcut, şi cu siguranţă mai lejer, să jucăm jocuri sau să adoptăm o atitudine defensivă sau să invocăm nişte prejudecăţi şi să fim consideraţi oameni de succes în societate, deşi am rămas în esenţă în postura Copilului pentru toată viaţa; procedând astfel, ne raportăm la ceilalţi ca la nişte obiecte care fie ne vor ajuta, fie vor sta în calea împlinirii scopurilor noastre. Prin contrast, oamenii cu adevărat de succes pleacă de la premisa potrivit căreia ceilalţi sunt egalii lor, de la care pot învăţa lucruri valoroase.

Comentarii finale

Deşi cartea lui Berne despre analiza tranzacţională ar putea fi mai bună pe acest subiect, lucrarea lui Harris *Eu sunt OK – tu eşti OK* a devenit un bestseller de răsunet, iar un motiv semnificativ în acest sens ar putea fi utilizarea ei ca o modalitate de înţelegere mai uşoară a tiparului Părinte, Adult, Copil. Termenii ar putea părea uşor naivi, dar ei constituie de fapt o paralelă la adresa trinităţii originale a lui Freud a supraeului, eului şi idului, conceptele-cheie avansate de acesta pentru înţelegerea naturii umane. Deşi este o lucrare de popularizare a psihologiei, Harris nu a încercat să o simplifice atât de mult încât să-i fie accesibilă absolut oricărui cititor. Citează des pasaje din Emerson, Whitman, Platon sau Freud, presupunând că, dacă asemenea nume nu le sunt cunoscute încă cititorilor, aceştia ar trebui să facă efortul de a afla despre ele.

Deşi nu va fi niciodată un termen foarte familiar, analiza tranzacţională are cu adevărat valoare ca instrument menit să ne facă să conştientizăm

tiparele comportamentale negative şi de obicei inconştiente. Dată fiind natura ei practică, profesiunea psihiatrică standardizată nu şi-a făcut niciodată timp să-i îmbrăţişeze concepţiile, însă cartea lui Harris a ajuns fără îndoială să facă parte dintre instrumentele de bază ale psihologilor şi consilierilor care au nevoie de tehnici viabile pentru a schimba ceva.

Analiza tranzacţională şi-a făcut loc şi în cărţile de ficţiune. James Redfield conştientizează că Harris şi Berne au exercitat o influenţă crucială asupra lui în procesul de elaborare a uneia dintre cele mai bine vândute cărţi ale anilor 1990, *Profeţiile de la Celestine*[1]. „Dramele controlului" în care sunt prinse personajele lui şi de care vor să fie eliberate se bazează în esenţă pe jocurile şi poziţiile la care apelează analiza tranzacţională; supravieţuirea personajelor cărţii – şi evoluţia rasei umane înseşi – depinde de capacitatea lor de a trece dincolo de aceste reacţii automate.

[1] *Profeţiile de la Celestine*, James Redfield, Editura Mix, 2000. (*n.red.*)

Thomas A. Harris

Harris s-a născut în Texas. A frecventat şcoala medicală de la Temple University din Philadelphia, iar în 1942 a început instruirea psihiatrică în Washington DC, la St Elizabeth Hospital. A fost psihiatru în Marina americană timp de câţiva ani şi se afla la Pearl Harbor în momentul când acesta a fost atacat. A fost numit şef al Departamentului de Psihiatrie al Marinei.

După război, Harris a deţinut un post de profesor la Universitatea din Arkansas şi a fost, o vreme, specialist în domeniul sănătăţii mentale. Şi-a început practica privată de psihiatru în Sacramento, California, în 1956, şi a fost directorul Asociaţiei Internaţionale de Analiză Tranzacţională.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

1951

Adevăratul credincios

„O mişcare de masă în plină afirmare îşi atrage şi îşi motivează adepţii nu prin doctrina sau promisiunile ei, ci prin refugiul pe care-l oferă în faţa anxietăţilor, a pustietăţii şi a lipsei de sens caracteristice existenţei individuale."

„Mişcările de masă sunt acuzate de obicei că-şi fascinează adepţii cu speranţa unui viitor nou, în timp ce-i distrag de la bucuriile prezentului. Totuşi, pentru oamenii frustraţi prezentul este iremediabil distrus. Confortul şi plăcerile nu-i pot conferi un sens al plenitudinii. În mintea unor asemenea oameni, nicio bucurie sau formă de confort nu poate izvorî decât din speranţă."

Pe scurt

Oamenii vor să fie absorbiţi de cauze superioare pentru a se simţi eliberaţi de responsabilitatea propriei existenţe şi pentru a scăpa de banalitatea şi nefericirea prezentului.

În aceeaşi notă

Nathaniel Branden, *Psihologia stimei de sine* (p. 74)
Viktor Frankl, *Voinţa de sens* (p. 160)

CAPITOLUL 27

Eric Hoffer

Dacă ați cunoscut vreodată pe cineva care s-a alăturat unui cult religios, s-a convertit sau s-a implicat într-o mișcare politică – iar în cadrul acestui proces a părut că-și pierde identitatea –, atunci cartea de față v-ar putea dezvălui modul în care se poate întâmpla așa ceva. Lucrarea unui amator în ale scrisului – meseria de zi cu zi a lui Hoffer consta în încărcarea și descărcarea mărfurilor în docurile din portul San Francisco –, *Adevăratul credincios. Reflecții despre natura mișcărilor de masă* reprezintă un studiu cuprinzător al mișcărilor de masă și al puterii lor de a modela mintea, arătându-ne cum setea spirituală îi determină pe oameni să-și arunce peste bord vechea individualitate pentru a deveni parte integrantă din ceva aparent mai mare și mai grandios.

Cartea a avut o semnificație aparte în condițiile în care a fost publicată în urma celui de-al Doilea Război Mondial, dat fiind impactul pe care o singură mișcare – nazismul – l-a exercitat pe tot cuprinsul Europei, dar lucrarea lui Hoffer este atemporală prin observațiile asupra psihologiei identificării cu grupul și a motivelor pentru care oamenii sunt atât de dornici și dispuși să se sacrifice pentru o cauză. Aproape tot ceea ce afirmă autorul se poate aplica și în cazul teroriștilor sau al atentatelor sinucigașe cu bombă din ziua de astăzi. Deși a fost scrisă acum mai bine de cincizeci de ani, *Adevăratul credincios* nu ar putea fi mai relevantă de atât.

Dorința de transformare

De ce sunt atât de puternice mișcările de masă? Pentru că sunt pline de fervoare, a sugerat Hoffer. Mișcările politice de forță conțin întotdeauna un soi de fervoare mistică. Revoluția Franceză s-a constituit într-adevăr într-o

nouă religie, înlocuind dogmele şi ritualurile Bisericii cu altele similare consacrate Statului. Acelaşi lucru este valabil şi pentru revoluţia bolşevică şi mişcarea nazistă: „Secera şi ciocanul, dar şi svastica", a remarcat Hoffer, „intră în aceeaşi categorie cu crucea."

Cei care îngroaşă rândurile unei mişcări revoluţionare în stadiile sale incipiente caută o schimbare radicală şi absolută a propriei vieţi. Liderii acestor mişcări sunt conştienţi de asta, drept pentru care fac tot ce pot pentru „a aprinde şi întreţine speranţa ieşită din comun". Nu promit o schimbare gradată, progresivă, ci una totală în existenţa adepţilor mişcării.

Oamenii se alătură de obicei unei organizaţii din interese personale – pentru a se dezvolta sau a beneficia ei înşişi într-un fel sau altul. Prin contrast, cei care se alătură unei mişcări revoluţionare de masă fac asta „pentru a scăpa de un sine lăuntric nedorit". Dacă nu suntem fericiţi de ceea ce suntem, asta nu mai contează în cadrul unei mişcări de masă, de vreme ce eul este irelevant în relaţie cu „cauza sfântă" de amploare a mişcării. Dacă mai înainte oamenii respectivi au trăit doar experienţa frustrării şi a lipsei de sens în existenţa personală, acum ei au stimă de sine, un scop, încredere şi speranţă. „Speranţa într-o cauză sfântă este, într-o măsură apreciabilă, un substituent al speranţei pierdute în ei înşişi", nota Hoffer. Totuşi, această dorinţă de pierdere a individualităţii aduce în mod paradoxal enorm de multă apreciere de sine şi sentimente de vrednicie.

Alţi posibili candidaţi

Cine altcineva este predispus să se alăture unei mişcări de masă? În capitolul consacrat potenţialilor convertiţi, Hoffer a remarcat că cei foarte săraci nu sunt candidaţi potriviţi. Aceştia sunt foarte satisfăcuţi dacă reuşesc doar să supravieţuiască, fără a mai fi interesaţi de vreo viziune grandioasă. Dimpotrivă, ideali sunt cei care au un pic mai mult, care au ochii deschişi spre ţeluri măreţe, care sunt mai predispuşi să se lase absorbiţi de cauzele comunitare. Hoffer a remarcat: „Frustrarea noastră sporeşte mai degrabă atunci când avem mult şi ne dorim şi mai mult, decât atunci când nu avem nimic

şi ne dorim totuşi ceva. Suntem mai puţin satisfăcuţi atunci când ne lipsesc multe lucruri decât atunci când pare să ne lipsească doar un lucru anume."

Oamenii se înrolează în mişcările de masă pentru un sens al apartenenţei şi camaraderiei, sentiment care lipseşte atât de frecvent într-o societate liberă şi competitivă din punct de vedere economic. S-ar putea să fie pur şi simplu foarte plictisiţi. Hitler de pildă, ne informează Hoffer, a fost susţinut financiar de soţiile marilor industriaşi germani, care nu mai erau satisfăcute de distracţiile sau bucuriile curente. Oportunitatea de a te lăsa prins de o cauză şi de marele ei lider este intoxicantă, de-a dreptul, înlocuind chiar şi formele justificate de umplere a timpului, precum familia sau locul de muncă. Într-adevăr, Hoffer a subliniat ciudăţenia faptului că tocmai oamenii cu posibilităţi *nelimitate* sunt atraşi de mişcările de masă.

Până la urmă, o mişcare de masă îi va captiva pe cei cărora nu le place să se simtă responsabili pentru propria existenţă. Tinerii naziştii au vrut de fapt să se elibereze de povara de a lua decizii şi de a-şi elabora propria existenţă de adulţi, aşa cum făcuseră părinţii lor. Mult mai fascinante li s-au părut a fi promisiunile de glorie ale celui de-al Treilea Reich. Au fost şocaţi când, în calitate de perdanţi ai războiului, li s-a cerut să se simtă responsabili pentru ceea ce se întâmplase, deoarece în mintea lor ei renunţaseră tocmai la responsabilitate în contextul strălucirii false a noului regim.

De ce oamenii mor pentru o cauză

Promisiunea pe care o lansează o mişcare de masă, cum că va institui o lume nouă semnificativ mai bună, permite desconsiderarea inhibiţiilor morale obişnuite. Faptul de a sfârşi ca martiri sau într-un nimb de glorie justifică orice scopuri, iar adepţii vor fi capabili să facă lucruri cumplite la adresa celorlalţi oameni pentru cauza creării propriului paradis. Hoffer ne avertizează să fim atenţi „atunci când speranţele şi visele umblă libere pe străzi". Ele precedă, în mod frecvent, o catastrofă de vreun fel sau altul.

Unui necredincios, sacrificiul de sine al unui martir, pilot kamikaze sau al unui sinucigaş cu bombă i se pare absolut irațional. Totuşi, dacă viaţa

prezentă este aparent lipsită de sens, iar credința noastră în mișcare este entuziastă, nu va fi o pierdere să ne sacrificăm viața pentru cauza ei. Înainte ca oamenii să se lase absorbiți de acest curent, spune Hoffer, vor fi renunțat deja la sentimentul propriei individualități. Integrați pe deplin în corpul colectiv, ei încetează a mai fi persoanele pe care le cunoscuseră altădată prietenii sau familia şi rămân doar reprezentanții unui popor, partid sau grupare.

Adevăratului adept scepticii i se par a fi slabi, corupți, lipsiți de coloană vertebrală sau decadenți. Percepția lor asupra purității propriilor intenții le permite să facă orice în numele acelei intenții nobile – inclusiv să-şi ia viața. Tocmai refuzul de a raționa sau chiar orbirea adevăratului credincios îi furnizează acestuia forța personală. Dacă lumea este în alb şi negru, atunci este limpede cum trebuie acționat. Doar cei cu o gândire liberală sunt sortiți să se confrunte cu surprizele sau contradicțiile de tot felul.

Comentarii finale

Una dintre descoperirile lui Hoffer afirmă că „ceea ce nu există" reprezintă o forță motivațională mult mai puternică decât „ceea ce este". Dacă o persoană obişnuită lucrează pentru a îmbunătăți ceea ce are deja, adevăratul credincios nu se simte împlinit dacă nu se implică în procesul construirii unei lumi noi. Ura aceasta de proporții față de prezent a făcut mult rău, dar, pe de altă parte, răsturnarea multor forme de tiranie nu ar fi fost posibilă fără cei care au visat şi au sperat la ceva mai bun, care au fost dispuşi să declanşeze o revoluție sângeroasă pentru cauza unor idealuri precum libertatea sau egalitatea. În bine sau în rău, fanaticii au construit lumea în care trăim.

Adevăratul credincios nu se referă doar la mişcările de masă. Este o lucrare de filozofie cu analize subtile asupra naturii umane, fără niciun fel de cuvinte sau expresii superflue. Cartea este, de asemenea, un exemplu excelent al motivului pentru care întrebările despre motivațiile şi acțiunile oamenilor nu ar trebui lăsate doar în seama psihologilor.

Eric Hoffer

Născut la New York în 1902, fiul unui artizan în lemn imigrant, Hoffer a crescut vorbind germana şi engleza. La vârsta de 7 ani a orbit ca urmare a unei lovituri la cap şi a ratat aproape complet perioada şcolarizării. La 15 ani, fără nicio intervenţie chirurgicală, şi-a recăpătat vederea în chip miraculos.

Ambii părinţi au murit cât încă era adolescent. A moştenit 300 de dolari şi s-a mutat în California. Întreţinându-se financiar din slujbele de muncitor ambulant şi căutător de aur, Hoffer şi-a petrecut timpul liber citind absolut orice, de la Montaigne până la Mein Kampf *a lui Hitler. Mulţi ani a lucrat ca stivuitor în portul din San Francisco şi a renunţat la munca fizică abia în 1941.*

Adevăratul credincios *l-a consacrat pe Hoffer ca scriitor, astfel încât şi-a dedicat cea de-a doua parte a vieţii scrisului. Printre celelalte cărţi ale sale se numără* The Passionate State of Mind and Other Aphorisms *(1954)* (Starea de spirit pasională şi alte aforisme), The Ordeal of Change *(1963)* (Chinurile transformării), The Temper of Our Time *(1967)* (Temperamentul timpului nostru), Reflections on the Human Condition *(1973)* (Reflecţii asupra condiţiei umane) *şi* In Our Time *(1976)* (În vremea noastră). *El a mai publicat şi un jurnal al vieţii în port, iar autobiografia* Truth Imagined (Adevărul închipuit) *a fost publicată după moartea sa. În anul morţii, 1983, Ronald Reagan i-a conferit lui Hoffer Medalia Prezidenţială pentru Libertate.*

1945

Conflictele noastre interioare

„Faptul de a trăi cu conflicte nerezolvate presupune, în primul rând, o risipă extraordinară de energii omeneşti, prilejuită nu numai de conflictele ca atare, ci şi de toate tentativele ocolite prin care se încearcă înlăturarea lor."

„Uneori, persoanele nevrotice manifestă o concentrare curioasă asupra unui scop unic: bărbaţii pot sacrifica totul, inclusiv demnitatea, în favoarea propriilor ambiţii; femeile s-ar putea să nu vrea nimic altceva de la viaţă decât dragoste; părinţii şi-ar putea devota întreaga sferă de interes copiilor. Asemenea oameni creează impresia de dăruire totală şi entuziastă. Dar, aşa cum am arătat, ei urmăresc de fapt un miraj care pare a le oferi o soluţie la conflictele lor. Aparenta lor dăruire totală este mai degrabă o manifestare a disperării, decât a capacităţii de integrare."

Pe scurt

Tendinţele nevrotice pe care s-ar putea să le fi deprins în copilărie nu ne mai sunt utile – dacă le lăsăm în spate, ne putem împlini potenţialul.

În aceeaşi notă

Alfred Adler, *Cunoaşterea omului* (p. 32)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
Melanie Klein, *Invidie şi recunoştinţă* (p. 284)
R. D. Laing, *Sinele divizat* (p. 292)
Abraham Maslow, *Evoluţia naturii umane* (p. 300)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)

CAPITOLUL 28

Karen Horney

Karen Danielsen era în plină adolescență atunci când Freud a scris *Interpretarea viselor*. Ulterior, ea va fi cunoscută pentru „feminizarea" bastionului masculin al psihanalizei, dar aveau să treacă 35 de ani până la publicarea primei sale cărți. Între timp s-a căsătorit, a făcut trei copii şi a obținut titlul de doctor.

Karen Horney, cum avea să se numească mai târziu, s-a deosebit de Freud în ceea ce priveşte câteva aspecte importante. Respingând unele dintre ideile sale, cum ar fi „invidia penisului", şi diminuând în general supremația motivațiilor de ordin sexual, se poate spune că ea a conferit mai mult sens psihanalizei. În plus, demonstrând în ce fel sunt vulnerabile femeile la nevrozele cauzate de aşteptările culturale nerealiste, şi-a obținut reputația binemeritată de a fi primul psihanalist feminist.

Horney s-a despărțit de doctrina freudiană atunci când a afirmat că oamenii nu trebuie să fie prizonierii subconştientului sau ai trecutului. A dorit să descopere cauza fundamentală a problemelor psihologice, dar le-a considerat în general ca fiind probleme *actuale* care pot fi vindecate. Delimitarea propusă de ea pentru tipurile nevrotice, atât de simplă şi de elegantă, a exercitat o influență semnificativă asupra practicii terapeutice moderne, iar abordarea interpersonală şi accentul pus asupra dezvăluirii „sinelui real" – cu potențialul lui extraordinar – s-au constituit în influențe importante asupra psihologiei umaniste a lui Carl Rogers şi Abraham Maslow. Până la urmă, Horney a dorit să facă suficient de accesibil procesul de analiză, astfel încât oamenii să se poată analiza pe ei înşişi. Procedând astfel, a anticipat atât terapia cognitivă, cât şi literatura motivațională.

Conflictele noastre interioare: o teorie constructivă despre nevroză a fost concepută ca o carte pentru profani. În timp ce terapeuții de profesie ar trebui să trateze nevrozele severe, Horney consideră de asemenea că „prin eforturi susținute putem face noi înșine pași uriași înainte în sensul dezamorsării conflictelor noastre interioare". Este așadar o carte motivațională, dar una foarte elaborată, bazată pe 40 de ani de observație atentă a mecanismelor de apărare ale minții. Sunteți cu adevărat o persoană remarcabilă dacă nu vă recunoașteți, cel puțin parțial, în descrierile propuse de Horney pentru cele trei tipuri de tendințe nevrotice.

Conflicte și inconsecvențe

Potrivit lui Horney, toate simptomele nevrotice (care se numesc și manifestări „racket") semnalează un conflict mai profund nerezolvat. Deși simptomele respective îi cauzează dificultăți persoanei în cauză în viața reală, conflictul ca atare generează depresie, anxietate, inerție, indecizie, detașare afectivă nejustificată, dependență exagerată și așa mai departe. Un conflict presupune o serie de inconsecvențe pe care persoana afectată nici nu le sesizează. De pildă:

- Cineva care se simte ultragiat de o ofensă pe care a sesizat-o, deși nu a fost vorba despre așa ceva.
- Cineva care valorizează aparent prietenia altcuiva, dar care nu ezită să fure de la respectivul.
- O femeie care pretinde că le este devotată copiilor, dar care uită uneori de zilele lor de naștere.
- O fată care dorește fervent să se căsătorească, dar care evită stabilirea oricăror contacte cu bărbații.
- O persoană iertătoare și tolerantă față de ceilalți, dar care este totuși foarte severă față de sine însăși.

Aspectele care nu consonează, precum cele de mai sus, sugerează o personalitate scindată. Apropo de relația cu mama, Horney a semnalat că

aceasta era „mai devotată idealului ca atare de a fi o mamă bună decât copiilor în sine". Sau poate că manifesta tendința sadică inconştientă de a perturba bucuria copiilor. Ideea este că un aspect exterior poate semnala adesea un conflict mai profund. Să luăm în considerare o căsătorie marcată de certuri provocate de tot felul de fleacuri. Subiectul certurilor contează cu adevărat, sau logica subterană care le declanşează?

Cum se dezvoltă conflictele

Potrivit lui Freud, conflictele noastre interioare țin de ciocnirea dintre pornirile instinctuale şi conştiința „civilizată", situație pe care nu o putem schimba niciodată. Dar Horney a considerat că zbuciumul nostru interior se manifestă la suprafață prin noțiuni conflictuale despre ceea ce ne dorim cu adevărat.

De exemplu, copiii care cresc într-un mediu familial ostil îşi doresc iubire ca toți ceilalți, dar se simt nevoiți să devină agresivi pentru a face față realității. Atunci când ajung la maturitate, aceste necesități autentice intră în conflict cu nevoia nevrotică de a exercita controlul asupra situațiilor şi oamenilor ca atare. Persoana care se simt predispuşi nevrotic să devină este, în mod tragic, însăşi personalitatea care nu le va oferi niciodată ceea ce îşi doresc cu adevărat. Comportamentele pe care le-au adoptat ca atare au ajuns să reprezinte personalitatea lor, dar este vorba despre o personalitate scindată.

Horney a simțit că nevrozele adulților, în loc să aibă de-a face cu „invidia penisului" sau cu „complexul lui Oedip", sunt generate de factori fundamentali, cum ar fi prea puțina dragoste, dragostea sufocantă, lipsa de îndrumare, de atenție sau de respect pentru copil, dragostea condiționată, regulile inconsecvente, izolarea de ceilalți copii, atmosfera ostilă, dominarea şi aşa mai departe. Toate acestea îi fac pe copii să simtă că trebuie să compenseze cumva sentimentul de nesiguranță, dezvoltând strategii sau „tendințe nevrotice" pe care le poartă cu ei până ajung la vârsta adultă. Împinsă la extrem, nevroza duce la apariția unor personaje de genul „Dr. Jekyll şi Mr. Hyde", scindate în sinea lor, dar fără să conştientizeze această sciziune.

Horney a identificat trei tendințe nevrotice de bază: tendința de orientare către oameni; tendința de orientare împotriva oamenilor; și tendința de îndepărtare de oameni.

Apropierea de oameni

Acest tip de persoană a experimentat sentimente de izolare sau de frică în copilărie, iar ca rezultat a încercat să câștige afecțiunea celorlalți din familie pentru a se simți în siguranță. După câțiva ani de izbucniri temperamentale, oamenii aceştia devin în general „drăguți" și ascultători – au descoperit o strategie care îi ajută mai bine să obțină ceea ce vor.

Ca adulți, nevoia lor de afecțiune și aprobare se manifestă ca o necesitate profundă de a avea un prieten, un iubit, un soț sau o soție care le va „împlini toate așteptările vieții". Nevoia compulsivă de a-și „securiza" partenerul ales se manifestă indiferent de ceea ce simte persoana respectivă pentru el. Ceilalți oameni le apar în postura unor „animale stranii și amenințătoare" care trebuie câștigate de partea lor. Fiind supuși, atenți, sensibili și dependenți (ceilalți ar putea avea impresia că sunt „sufocați de atâta bunătate"), oamenii de acest tip găsesc modalități efective de a stabili legături și de a se simți astfel în siguranță. Felul de a fi al celuilalt s-ar putea să nu-i intereseze prea mult – în adâncul sufletului, s-ar putea nici să nu le placă ceilalți oameni. Lucrul cel mai important este să fie acceptați, iubiți, protejați și îngrijiți. În cele din urmă, totuși, nevoia de apartenență duce la judecarea greșită a celorlalți.

Tabuul pe care-l dezvoltă acest tip uman față de faptul de a fi asertiv sau critic generează sentimentul de „bietul de mine", care îl slăbește progresiv pe cel în cauză. În mod ironic, atunci când asemenea oameni au o răbufnire de agresivitate sau detașare, ei ne devin adesea și în mod spontan mai simpatici. La urma urmelor, tendințele lor agresive nu au dispărut, ci au fost doar suprimate.

Revolta împotriva oamenilor

În copilărie, asemenea oameni au avut parte de un mediu familial ostil şi au preferat să-l contracareze printr-o atitudine de revoltă. Au început să manifeste neîncredere faţă de intenţiile şi motivaţiile celor din jurul lor.

Adulţii de acest gen presupun că lumea este fundamental ostilă, dar s-ar putea ca ei să-şi fi însuşit „o aparenţă de politeţe suavă, de corectitudine şi de amiciţie". Ei sunt binevoitori atât timp cât ceilalţi li se supun. La fel de temători şi de anxioşi ca şi tipul supus, în loc că opteze pentru sentimentul de „apartenenţă" ca o formă de apărare împotriva sentimentului de neajutorare, ei aleg calea lui „fiecare pe cont propriu". Le displace slăbiciunea, mai ales la nivelul propriei persoane, şi sunt, în general, adepţii succesului, prestigiului sau recunoaşterii propriei valori.

„Să nu ai încredere în nimeni şi să nu stai niciodată cu garda jos" ar putea fi mottoul lor. Un asemenea interes pentru propria persoană, împins la extrem, poate presupune exploatarea celorlalţi sau controlul exercitat asupra lor.

Înstrăinarea de oameni

În loc să-şi dorească să aparţină unui grup sau să lupte, acest tip s-a simţit prea apropiat de cei din jur în copilărie şi a încercat să pună oarecare distanţă între sine şi familie, retrăgându-se într-o lume secretă a jucăriilor, sau a cărţilor, sau a dorinţelor de viitor.

Ca adulţi, aceşti oameni manifestă tendinţa nevrotică de a se detaşa de lume, care este cu totul diferită de o dorinţă autentică de singurătate, sau nu vor să se implice în niciun fel de relaţie emoţională cu ceilalţi, fie că este vorba despre una de dragoste, fie de una conflictuală. Acest tip uman s-ar putea înţelege destul de bine cu cei din jur în mod superficial, atât timp cât „cercul magic" nu este spart şi poate trăi la modul destul de simplist, pentru a nu fi nevoit să muncească din greu pentru alţii, pierzând astfel controlul asupra propriei vieţi. Capabili să trăiască într-o „izolare magnifică" datorită sentimentului de superioritate asupra celorlalţi şi datorită încrederii în unicitatea propriei persoane, aceşti oameni trăiesc cu groaza de a nu fi forţaţi să se alăture

unui grup, să devină gregari sau să se implice în conversații futile cu ocazia unei petreceri.

La pachet cu aceste trăsături vine și nevoia presantă de intimitate și independență și ura manifestată la adresa oricărui lucru care implică obligativitatea sau coerciția, cum ar fi căsătoria sau datoriile financiare. Asemenea oameni sunt foarte fericiți atunci când sunt pe deplin iubiți de cineva, deși resimt totuși puține obligații față de persoana respectivă. Natura lor detașată implică o serie de confuzii cu privire la ceea ce simt cu adevărat față de un anumit lucru, aspect ce generează adesea o indecizie teribilă.

Un copil sau un adult sănătos poate experimenta într-o oarecare măsură toate tendințele analizate mai sus, dorindu-și în mod armonios să aparțină cuiva, să se opună sau să fie singur în momentele oportune. Doar atunci când aceste atitudini nu mai sunt opționale, ci *compulsive*, persoana în cauză devine nevrotică. În asta rezidă de fapt tragedia nevrozei – că suprimă liberul arbitru, făcându-i pe oameni să acționeze sub imboldul propriilor tendințe, indiferent cât de diferită ar fi situația externă.

Tendința către dependență

Activitatea intensă de reprimare, exteriorizare a sentimentelor (evitarea autoexaminării) și de idealizare a unei anumite imagini despre sine necesită o doză considerabilă de energie, astfel încât individul ajunge „să se piardă din vedere pe sine însuși". Odată cu această pierdere, ceilalți oameni devin, în mod paradoxal, mai importanți și mai puternici în cadrul estimării cuiva; opinia lor capătă „o relevanță extraordinară". Pe scurt, egocentrismul extrem al unei persoane nevrotice generează în mod ironic pierderea de sine și dependența față de ceilalți.

Spiritul de concurență al civilizației moderne, consemnează Horney, a reprezentat solul fertil pentru nevroză, deoarece importanța acordată succesului și realizării le-a dat posibilitatea celor cu o imagine de sine deficitară să compenseze masiv ajungând să fie „eminenți" într-un domeniu. După cum

remarcă ea, „revolta oarbă, dorința oarbă de a excela și nevoia oarbă de a păstra distanța față de ceilalți reprezintă, toate, forme ale dependenței". Oamenii sănătoși din punct de vedere psihic nu se simt atrași de niciuna dintre aceste tendințe. Dimpotrivă, ei sunt motivați să-și exprime talentele mai plenar, aducându-și contribuția semnificativă la un domeniu de activitate care-i interesează profund, sau să iubească mai profund. Se simt inspirați de perspectiva integrării, nicidecum copleșiți de disperare.

Comentarii finale

Ideea lui Horney despre o persoană „sinceră", care se află în strânsă relație cu sinele său autentic sau real, nu diferă cu mult de individul „autoactualizat" al lui Maslow sau de noțiunea lui Carl Rogers referitoare la „a deveni o persoană". Pentru a-și sintetiza propria filozofie, Horney îl citează pe psihologul John Macmurray: „Ce altă semnificație poate avea existența noastră decât să fim noi înșine, integral și deplin?" Ea considera că suntem cu toții oameni puternici. Tendința noastră nevrotică este doar o mască pe care o adoptăm pentru a nu ne manifesta sinele adevărat, dar, în majoritatea cazurilor, ea a încetat de mult să mai fie necesară. Ne putem revendica un sine ascultător, agresiv sau detașat, conferindu-ne comportamentul compulsiv despre care am crezut că ne va proteja de un rău imaginar.

Localizând în copilărie originile conflictelor noastre interioare, Horney i-a determinat totodată pe oameni să accepte dimensiunile *actuale* ale tendințelor sau complexelor lor nevrotice, astfel încât să nu se poată refugia în spatele unei atitudini de genul „asta sunt din cauza a ceea ce mi s-a întâmplat". Făcându-i să se confrunte cu asemenea adevăruri, ea i-a determinat pe mulți cititori să descopere *cauza primordială* a problemelor personale.

Conflictele noastre interioare este bine scrisă, ușor de înțeles și conține multe revelații asupra naturii umane. Optimismul lui Horney în ceea ce privește posibilitatea de schimbare este și el destul de stimulator.

Karen Horney

Karen Danielsen s-a născut la Hamburg, în Germania, în 1885. Tatăl său, Berndt, era căpitan de vas şi un luteran fervent. Părinţii ei au divorţat în 1904, iar doi ani mai târziu ambiţioasa şi inteligenta Karen a intrat la facultatea de medicină de la Universitatea din Berlin. S-a căsătorit în curând cu bine-cunoscutul dr. Oscar Horney, cu care a avut trei fete.

Din 1914 până în 1918, a studiat psihiatria şi a cochetat cu psihanaliza, participând la o serie de întâlniri cu Karl Abraham. A început să ţină cursuri la Institutul de Psihanaliză din Berlin, numărându-se printre membrii lui fondatori, şi s-a implicat în toate congresele şi dezbaterile importante de psihanaliză. În 1923, afacerea soţului a dat faliment şi el s-a îmbolnăvit. În acelaşi an, iubitul ei frate mai în vârstă a murit din cauza unei infecţii, eveniment care a aruncat-o în braţele depresiei.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

În 1932 s-a despărțit de soțul ei și s-a mutat în Statele Unite împreună cu fiicele sale, preluând un post la Institutul de Psihanaliză din Chicago. Doi ani mai târziu s-a stabilit la New York, unde a activat în cadrul Institutului de Psihanaliză local și s-a bucurat de compania unor intelectuali europeni, printre care psihologul Eric Fromm, cu care a întreținut și o relație sentimentală. Cartea sa New Ways in Psychoanalysis *(1939)* (Noi metode în psihanaliză), *concepută ca o critică la adresa lui Freud, a obligat-o să-și dea demisia de la institut, determinând-o să-și întemeieze propriul Institut American de Psihanaliză.*

Horney a scos în evidență importanța factorilor sociali și culturali în psihologie în cartea sa intitulată The Neurotic Personality of Our Time *(1937)* (Personalitatea nevrotică a timpului nostru). *Printre celelalte cărți scrise de ea se numără* Self-Analysis *(1942)* (Autoanaliza) *și* Neurosis and Human Growth *(1950)* (Nevroza și dezvoltarea umană).

Până la moartea sa în 1952, Horney a continuat să predea și să activeze în calitate de terapeut. Feminine Psychology *(1967)* (Psihologia feminină), *o colecție postumă de eseuri, a resuscitat interesul manifestat față de opera ei.*

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

1890

Principiile psihologiei

„Conştiinţa, aşadar, nu-şi apare sieşi fragmentată. Asemenea cuvinte precum «lanţ» sau «înşiruire» nu o descriu în mod adecvat aşa cum se prezintă ea la prima vedere. Nimic nu este legat prin îmbinări; totul curge. «Curgere» sau «flux» reprezintă metaforele prin care poate fi descrisă în mod natural. Când vom vorbi despre ea de acum înainte, daţi-ne voie să o numim fluxul gândirii, al conştiinţei sau al vieţii subiective."

„Singurul lucru pe care psihologia are dreptul să-l postuleze încă de la început este gândirea însăşi."

„Sinele social cel mai specific pe care-l conştientizează cineva este cel din mintea persoanei de care respectivul este îndrăgostit. Norocul sau ghinionul acestui sine provoacă cea mai intensă exaltare sau decepţie... Pentru propria sa conştiinţă nu există, atât timp cât acest sine social specific nu reuşeşte să se bucure de recunoaştere, iar atunci când este totuşi recunoscut, mulţumirea lui depăşeşte toate limitele."

Pe scurt

Psihologia este ştiinţa vieţii mentale, ceea ce înseamnă ştiinţa despre sine.

CAPITOLUL 29

William James

William James este recunoscut în general drept cel mai mare psiholog al Americii. El este considerat, de asemenea, (împreună cu William Wundt) părintele psihologiei moderne. Psihologia a fost odinioară un domeniu de studiu în interiorul filozofiei, iar James însuşi a fost câţiva ani buni profesor de filozofie. A operat următoarea distincţie între cele două domenii: psihologia este „ştiinţa vieţii mentale"; altfel spus, a minţii dintr-un anumit corp, care există în timp şi spaţiu, nutrind gânduri şi sentimente în relaţie cu lumea fizică în care trăieşte. Pe de altă parte, explicarea gândurilor ca produs al unei forţe mai profunde, cum ar fi sinele sau eul, constituia într-adevăr fundamentul metafizicii sau filozofiei.

James a considerat că acest subiect nou reprezintă o ştiinţă *naturală* care necesită analiza sentimentelor, dorinţelor, cogniţiilor, motivelor şi deciziilor luate în acord cu propriile caracteristici şi cu propria dinamică, în acelaşi fel în care cineva ar explica modul de construire a unei case uitându-se la pietrele şi cărămizile sale. Opţiunea sa de a cerceta fenomenele psihologiei, mai degrabă decât teoria din spatele lor, a contribuit în mod considerabil la dezvoltarea subiectului şi i-a împlinit scopul de a-l plasa pe un fundament ştiinţific mai solid.

James a fost adesea deprimat şi a avut o sănătate şubredă, iar pentru a scrie *Principiile psihologiei* i-au trebuit 12 ani de muncă. În prefaţă nota: „Cartea a ajuns la asemenea dimensiuni pe care nimeni nu le poate regreta mai mult decât autorul însuşi. Trebuie să fie optimist cel care, în această epocă agitată, poate spera să se bucure de mulţi cititori pentru cele 1400 de pagini care i-au izvorât din condei." Acesta a fost faimosul „curs lung" în două

volume, versiunea completă a cărții. Dar James a oferit şi o formă condensată, numită de studenți „Jimmy", ei fiind mulțumiți că nu trebuie să se lupte cu întregul tom.

Date fiind dimensiunile, ar fi o îndrăzneală să credem că putem sintetiza capodopera lui James. În orice caz, vom analiza câteva dintre ideile care conferă savoare conținutului.

Ființele obiceiurilor

„Atunci când ne uităm la oameni dintr-un punct exterior de vedere", a observat James, „unul dintre primele aspecte care ne frapează este acela că reprezintă o încrengătură de obiceiuri".

Ce anume sunt obiceiurile? În cadrul cercetărilor efectuate asupra psihologiei creierului şi sistemului nervos, James a ajuns la concluzia că obiceiurile se reduc în ultimă instanță la „descărcări ale sistemului nervos" care implică un tipar de trasee reflexe stimulate succesiv. Odată ce unul dintre aceste trasee este generat, impulsului nervos îi este mai uşor să parcurgă mereu acelaşi traseu.

În orice caz, James a remarcat că există o diferență fundamentală între comportamentul obişnuit al animalelor şi cel al oamenilor. În timp ce acțiunile majorității animalelor sunt automate şi relativ limitate şi simple, oamenii, datorită amplei lor varietăți de dorințe şi necesități, trebuie să-şi formeze în mod conştient obiceiuri noi dacă vor să obțină anumite rezultate. Problema este că faptul de a crea obiceiuri noi, pozitive necesită muncă şi dedicare. James a subliniat că elementul-cheie al obiceiurilor bune constă în a acționa decisiv în virtutea hotărârilor pe care le-ați luat. Acțiunile generează efectele motoare în cadrul sistemului nervos, care transformă o dorință într-un obicei; creierul trebuie „să se dezvolte" potrivit dorințelor noastre, iar traseul nu se va stabiliza dacă nu au loc asemenea acțiuni repetate.

Elementul esențial, a explicat James, constă în a face din sistemul nostru nervos un aliat, nu un dușman: „Aşa cum faptul de a consuma băuturi alcoolice în mod repetat ne transformă în alcoolici, la fel putem deveni sfinți în domeniul

moral şi autorităţi sau experţi în sfera practică şi în cea ştiinţifică, prin atâtea acte şi ore individuale de muncă." Deşi la momentul respectiv nu credem că ele contează atât de mult, acţiunile noastre luate împreună fie ne conferă o integritate puternică, fie ne împing către un eşec răsunător.

Toate acestea ni se par astăzi a fi foarte familiare, dar mare parte din accentul pus asupra dezvoltării unui comportament habitual pozitiv – în psihologia actuală şi în scrierile de dezvoltare personală – îşi are originea în conceptele elaborate de James în domeniu.

Noi şi restul

Înţelegerea lui James în sfera psihologiei a gravitat în jurul conceptului de sine personal. Asta înseamnă că dezbaterile generale despre „gândire" şi „simţire" în calitatea lor de concepte abstracte nu au însemnat foarte mult în comparaţie cu realitatea individuală a lui „eu gândesc" şi „eu simt". El a afirmat că fiecare persoană este despărţită de celelalte printr-un zid – altfel spus, prin craniul care înconjoară creierul – şi a emis ideea că lumea este clar delimitată în două jumătăţi, fiecare dintre noi reprezentând una dintre jumătăţi, iar restul lumii, cu tot ce presupune ea, cealaltă jumătate:

> *O mare diviziune a întregului univers în două jumătăţi este făcută de fiecare dintre noi; şi pentru fiecare dintre noi, aproape tot interesul se concentrează asupra unei jumătăţi... Atunci când voi afirma că desemnăm cu toţii prin aceleaşi nume ambele jumătăţi, şi că numele respective sunt „eul" şi „non-eul", se va înţelege imediat ce vreau să spun.*

Aceasta este o simplă explicaţie care, asemenea multora dintre comentariile lui James, se bazează pe înţelepciunea populară. În orice caz, admite că oamenii sunt interesaţi de psihologie nu pentru că vor să studieze principiile generale privind gândirea şi emoţiile, ci pentru că vor să ştie de ce *ei* în mod special gândesc şi simt într-un anumit fel.

Deşi divizarea lumii în „eu„ şi „restul" este uşor conflictuală, mai ales pentru cei care consideră că trăiesc pentru ceilalţi, fiziologia însăşi a fiinţelor umane, care au un creier în interiorul corpului şi care se raportează mereu la restul lumii, este cea care face din asta un fapt incontestabil.

Fluxul gândirii

Nu numai că percepem lumea diferit, dar propria noastră conştiinţă personală nu este identică de la o zi la alta, sau chiar de la o oră la alta. Aşa cum spune James:

> *Simţim lucrurile diferit în funcţie de faptul dacă suntem somnoroşi sau treji, dacă ne e foame sau suntem sătui, înviorați sau obosiți; le percepem diferit noaptea față de dimineață, vara față de iarnă şi, mai presus de orice, în copilărie, la maturitate şi la bătrâneţe... Diferenţa de sensibilitate se reflectă cel mai bine în diferenţa emoţională față de lucruri de la o vârstă la alta... Ceea ce altădată era strălucitor şi entuziasmant devine anost, plat şi neprofitabil. Cântecul păsărilor este plictisitor, briza este deranjantă, cerul este trist.*

El a remarcat că nu nutrim niciodată acelaşi gând de două ori. Am putea fi capabili să întreţinem iluzia identităţii, dar realitatea unei lumi în continuă schimbare şi nevoia de a ne modifica permanent reacţiile faţă de ea semnifică faptul că aşa ceva este imposibil:

> *Adesea, suntem noi înşine uimiți de diferenţele stranii dintre perspectivele noastre succesive asupra aceluiaşi lucru. Ne mirăm cum de-am putut avea o opinie precum cea manifestată luna trecută față de o anumită chestiune. Am depăşit posibilitatea întreţinerii acelei stări mentale, nu ştim în ce fel. De la un an la altul vedem lucrurile într-o lumină nouă. Şi e foarte bine că se întâmplă aşa, pentru că această transformare perpetuă, această mişcare permanentă şi revenirea ulterioară la echilibru sunt cele care ne fac să fim oameni.*

James a observat de asemenea, lucru arhicunoscut, că gândirea este continuă, asemenea unui flux. Folosim expresii precum „înlănțuirea gândirii" sau „șirurile de gânduri", dar adevărata natură a gândirii este una în continuă curgere. El a observat: „Tranziția de la gândirea despre un obiect la gândirea despre altul nu constituie o pauză în gândire, așa cum un inel de bambus nu este o întrerupere a tulpinii. Este o parte a conștiinței în aceeași măsură în care și inelul respectiv este o parte componentă a bambusului."

Începând de la James, știința psihologiei a distribuit fiecare gând, sentiment sau emoție în mii de categorii, ceea ce reprezintă într-adevăr o activitate specifică științei. Dar psihologia ar face bine să-și amintească faptul că nu așa *simțim* că suntem conștienți. Conștiința nu seamănă deloc cu procesarea pe un computer. Dimpotrivă, faptul de a fi viu înseamnă a experimenta un flux de idei, gânduri și sentimente în permanentă curgere.

Sinele de succes

James recunoaște că și-a imaginat uneori că este milionar, explorator sau ucigaș de femei, dar a revenit la adevărul trist că trebuie să se rezume la sinele lui real. Faptul de a fi în mai multe ipostaze ar fi prea contradictoriu. Pentru a fi eficienți în viață, trebuie să operăm o selecție la nivelul diverselor personaje posibile care ne stau înainte și să ne „condiționăm izbăvirea" de sinele respectiv. Partea negativă este că, dacă ne condiționăm sinele de faptul de a fi, de exemplu, un mare vâslaș sau un mare psiholog, eșecul unei asemenea ambiții este o lovitură grea pentru stima noastră de sine.

Dacă decalajul dintre potențialitățile noastre și realizările de fapt este unul mic, avem o părere de sine bună. James a oferit o formulă celebră pentru stima de sine:

$$\textit{Stima de sine} = \frac{\textit{Succes}}{\textit{Aspirații}}$$

El a subliniat starea de ușurare pe care o resimțim atunci când încetăm să mai vânăm anumite posibilități sau iluzii pe care nu le vom atinge niciodată,

cum ar fi faptul de a fi tineri, supli, cântăreți sau atleți celebri. Fiecare iluzie, dacă este eliminată, reprezintă un lucru în minus care ar putea să ne dezamăgească şi să ne împiedice să obținem adevăratul succes.

Comentarii finale

Accentul pus de James asupra sinelui nu ni se mai pare a fi extraordinar acum, dat fiind că trăim într-o epocă atât de individualistă. Dar în momentul în care îşi elabora el opera, conexiunile sociale erau mult mai fragile, iar locul cuiva în societate era mult mai important, indiscutabil, decât ceea ce se petrecea în mintea cuiva. Totuşi, atunci când luăm în considerare restricțiile pe care le-a impus singur asupra propriului subiect, ne dăm seama că gândirea lui James nu se putea desfăşura decât în acest mod. Definiția dată de el psihologiei ca ştiință a vieții mentale s-a referit la existența desfăşurată în interiorul fiecărui creier, la gândurile şi sentimentele fiecărui om în parte – nu la „mintea omenească" în general.

În timp ce psihologii secolului al XX-lea care i-au urmat s-au lăsat captivați mai degrabă de modelele mecanice de gândire şi de comportament, James a asemănat conştiința umană cu aurora boreală, strălucitorul fenomen luminos al cărui „întreg echilibru se modifică odată cu fiecare impuls transformator". Acest talent poetic manifestat în cadrul explicațiilor sale nu i-a atras lui James simpatia psihologilor moderni experimentatori, dar tocmai sensibilitatea lui artistică, cunoştințele filozofice profunde şi chiar deschiderea față de ideile mistice i-au permis să extindă frontierele domeniului său de cercetare. Alții se vor concentra asupra activității laborioase de transformare a psihologiei în ştiință, dar a fost nevoie de un filozof de calibrul lui pentru a realiza prima reprezentare de ansamblu a domeniului.

Stilul narativ elegant şi însufleţit al lui James a exercitat o influență amplă, iar acest factor – plus tonul personal, familiar, neobişnuit pentru epoca respectivă – face ca *Principiile psihologiei* să reprezinte o lectură plăcută şi astăzi. James a fost adesea pus într-un con de umbră de fratele său, scriitorul, dar William James putea foarte bine să fie el însuşi mai degrabă scriitor

decât psiholog – s-a spus adesea că Henry James a fost psihologul care a scris romane, iar William, scriitorul care a scris psihologie!

Acestea fiind spuse, *Principiile psihologiei* nu este totuşi o lectură uşoară, părţile bune fiind înglobate în ansamblul unor pasaje lungi care fie sunt destul de tehnice (implicând probleme de fiziologia creierului şi a sistemului nervos), fie abordează concepte destul de dificile. James însuşi a sugerat că cititorii ar trebui să sară peste asemenea paragrafe şi să parcurgă doar ceea ce-i interesează, mai curând decât să lectureze cartea integral – sugestie destul de umilă din partea cuiva care a contribuit la stabilirea fundamentului teoretic al unei ştiinţe.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

William James

Născut în New York City în 1842, ca primul fiu al lui Henry şi al lui Mary James, William James s-a bucurat de o educaţie plăcută şi cosmopolită într-o familie cu cinci copii. Tatăl său, posesorul unei situaţii materiale bune, a manifestat un interes constant pentru teologie şi misticism, mai ales pentru scrierile lui Emanuel Swedenborg. În 1855 familia s-a mutat în Europa, unde James a frecventat o serie de şcoli din Franţa, Germania şi Elveţia; a învăţat câteva limbi străine şi a vizitat multe dintre muzeele Europei.

Revenind în Statele Unite în 1860, James a petrecut un an şi jumătate încercând să devină pictor sub îndrumarea lui William Morris Hunt, dar ulterior s-a hotărât să se înscrie la Universitatea Harvard. Iniţial a studiat chimia, apoi s-a reorientat către medicină. În 1865 i s-a oferit oportunitatea de a pleca într-o expediţie ştiinţifică alături de bine-cunoscutul naturalist Louis Agassiz, dar a suferit o serie de neplăceri legate de sănătate, cărora li s-au adăugat dorul teribil de casă şi depresia provocată de faptul că se afla pentru prima dată departe de familie. În 1867 a plecat în Germania, unde a studiat fiziologia sub îndrumarea lui Hermann von Helmholtz şi a fost influenţat de gânditorii şi ideile din domeniul recent afirmat al psihologiei. Doi ani mai târziu, James a revenit la Harvard, unde şi-a luat în sfârşit diploma de medic la vârsta de 27 de ani.

În decursul următorilor trei ani a suferit o cădere emoţională, ceea ce l-a făcut incapabil să studieze sau să lucreze în mod eficient. În 1872, la vârsta de 30 de ani, a avut prima lui slujbă, în calitate de profesor de psihologie la Harvard. În 1875 a început să ţină cursuri de psihologie şi a înfiinţat primul laborator experimental de psihologie din America. În 1878, anul în care a început să lucreze la Principiile psihologiei, *s-a şi căsătorit cu Alice Howe Gibbons, o profesoară din Boston. Au avut cinci copii.*

James s-a întâlnit atât cu Sigmund Freud, cât şi cu Carl Jung, în timpul vizitelor făcute de aceştia în America. Printre studenţii săi celebri s-au numărat pedagogul şi teoreticianul pe probleme de educaţie John Dewey şi psihologul Edward Thorndike. Printre scrierile sale importante se includ şi The Will to Believe *(1897)* (Dorinţa de a crede), The Varieties of Religious Experience *(1902)* (Varietăţile experienţei religioase) *şi* Pragmatism *(1907)* (Pragmatismul).

James a murit în 1910 la casa lui de vară din New Hampshire.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1968

Arhetipurile şi inconştientul colectiv

„Odată cu arhetipul animei, ne aflăm pe tărâmul zeilor... Tot ce intră în contact cu anima devine numinos – necondiționat, periculos, tabu, magic. Ea este şarpele din paradisul omului inocent capabil de hotărâri bune şi de intenții şi mai bune. Ea ne oferă cel mai convingător motiv pentru a nu plonja în subconştient, preocupare ce va pune capăt inhibițiilor noastre morale şi care va descătuşa forțele care ar fi fost mai bine să rămână inconştiente şi neperturbate."

„Fie că le înțelege sau nu, omul trebuie să rămână conştient de existența lumii arhetipurilor, pentru că doar în interiorul acesteia el ajunge să facă parte din Natură şi îşi menține legătura cu propriile rădăcini. O perspectivă asupra lumii sau o ordine socială care îl îndepărtează de imaginile primordiale ale vieții nu numai că nu reprezintă o formă anume de cultură, ci constituie, din ce în ce mai mult, o închisoare sau un grajd."

Pe scurt

Mințile noastre sunt conectate la un nivel mai profund al conştiinței, care ne vorbeşte în termeni de imagistică şi mit.

În aceeaşi notă

Isabel Briggs Myers, *Diferențierea darurilor* (p. 80)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (p. 174)

CAPITOLUL 30

Carl Jung

De ce acordau oamenii primitivi o atât de mare importanță descrierii și interpretării întâmplărilor din lumea reală, cum ar fi răsăritul și apusul soarelui, fazele lunii, anotimpurile? Carl Jung a considerat că evenimentele naturii nu deveneau motive de poveste sau de mit doar ca o modalitate de explicare fizică a lor. Mai curând, lumea exterioară era folosită pentru a conferi sens lumii interioare.

În epoca lui, a remarcat Jung, această fântână nesecată de simboluri – din artă, religie, mitologie – care i-a ajutat pe oameni să înțeleagă misterele vieții timp de mii de ani, a fost umplută și substituită de psihologie ca știință. Ceea ce-i lipsea psihologiei, în ciuda faptului că, în mod ironic, împrumutase termenul din greaca veche, era înțelegerea conceptului de *psyche*, sau al „sinelui" în sensul cel mai larg al acestuia.

În cazul lui Jung, scopul vieții consta în „individualizarea" acestui sine, un fel de contopire a laturii conștiente și inconștiente a minții omenești, astfel încât promisiunea lor unică de la începuturi să poată fi îndeplinită. Această concepție mai amplă despre „sine" s-a întemeiat pe ideea că oamenii sunt expresia unui nivel mai profund al conștiinței *universale*. Dacă vrem să percepem unicitatea fiecărei persoane, trebuie să trecem dincolo de sinele personal, pentru a înțelege influențele acestei înțelepciuni colective profunde.

Inconștientul colectiv

Jung a recunoscut că ideea inconștientului colectiv „aparține acelei clase de idei pe care oamenii le consideră inițial ciudate, dar pe care ajung să le ia curând în posesie și să le folosească în postura unor concepții familiare".

A fost nevoit să apere acest concept de acuza misticismului. El a observat, de asemenea, că ideea inconştientului luată în sine a fost considerată bizară până când Freud i-a subliniat existența, iar apoi a devenit parte integrantă a înțelegerii noastre asupra modului în care gândesc şi acționează oamenii. Freud a presupus că inconştientul reprezintă un aspect personal care face parte din structura unui om. Jung, pe de altă parte, a perceput latura *personală* inconştientă a minții ca sprijinindu-se pe inconştientul *colectiv* – latura moştenită a psihicului uman care nu s-a dezvoltat pe baza experienței personale.

Inconştientul colectiv se exprimă prin „arhetipuri", forme universale de gândire sau imagini mentale care influențează sentimentele şi acțiunile unei persoane. Experiența arhetipurilor a fost adesea prea puțin îndatorată tradiției sau regulilor culturale, care sugerează că ele sunt doar nişte proiecții interioare. Un copil nou-născut nu este ca o tablă goală, ci vine deja pregătit să perceapă anumite tipare şi simboluri arhetipale. Tocmai din acest motiv copiii fantazează atât de mult, consideră Jung: nu au încă o experiență suficientă a realității, astfel încât să-şi fi pierdut capacitatea mentală de a se bucura de imagistica arhetipală.

Arhetipurile se exprimă sub forma miturilor şi poveştilor, iar la nivel personal prin vise sau viziuni. În mitologie se numesc „motive", în antropologie *reprezentări colective*. Etnologul german Adolf Bastian se referă la ele ca la nişte gânduri „elementare" sau „primordiale" pe care le vede exprimate iar şi iar în culturile populațiilor tribale sau în cele de tip rural. Dar ele nu prezintă un interes strict antropologic; uneori fără s-o ştim, arhetipurile ne modelează relațiile care contează cu adevărat în viață.

Arhetipurile şi complexele

Jung s-a ocupat în mod special de o serie de arhetipuri, printre care cel al animei, al mamei, al umbrei, al bătrânului înțelept, al făpturilor de poveste şi al figurii bufonului care se regăsesc în mituri şi în istorie. Vom analiza mai jos două dintre acestea.

Anima

Anima semnifică sufletul în formă feminină. În mitologie se exprimă sub chipul unei sirene, al unei zâne a apelor, al unei nimfe sau al oricărei alte imagini care „îi vrăjeşte pe tineri şi îi goleşte de viaţă". În antichitate, anima era reprezentată fie ca o zeiţă, fie ca o vrăjitoare; altfel spus, este vorba despre aspecte ale femininului care nu pot fi controlate de bărbaţi.

Atunci când un bărbat îşi „proiectează" latura feminină a psihicului asupra unei femei în carne şi oase, femeia respectivă capătă pentru el o semnificaţie deosebită. Arhetipul se face simţit în viaţa unui bărbat prin pasiunea, idealizarea sau fascinaţia resimţită faţă de femei. Femeia în sine nu justifică pe deplin asemenea reacţii, dar acţionează ca ţinta asupra căreia se transferă anima lui. Tocmai din acest motiv, ruperea unei relaţii poate fi devastatoare pentru un bărbat. Este vorba despre pierderea unei părţi din sine pe care a exteriorizat-o.

De fiecare dată când se manifestă o formă extremă de dragoste, de fantazare sau de complicaţie sentimentală, anima este activată la nivelul ambelor sexe. Ei nu-i pasă de viaţa liniştită, ci caută doar intensitatea experienţei – *viaţa*, indiferent de forma ei de manifestare. Anima, la fel ca toate arhetipurile, îşi poate face apariţia asemenea fatalităţii. Poate intra în viaţa noastră fie ca o întâmplare minunată, fie ca una îngrozitoare – indiferent de formă, scopul ei este acela de a ne trezi. A recunoaşte anima presupune să dăm la o parte ideile noastre raţionale despre cum ar trebui trăită viaţa şi să admitem, în schimb, aşa cum spune Jung, că „viaţa este în acelaşi timp nebunească şi plină de sens".

Mama

Arhetipul matern se manifestă în forma mamei, a bunicii, a mamei vitrege, a soacrei, a doicii sau a unei guvernante personale. Poate fi redat prin imagini figurative precum cea a Mariei, Mama lui Iisus, a Sofiei sau a mamei care redevine fecioară în mitul Demetrei şi al Persefonei. Celelalte simboluri materne includ Biserica, o ţară, pământul, pădurile, marea, grădinile, câmpurile

cultivate, izvoarele sau fântânile. Aspectul pozitiv al arhetipului este reprezentat de dragostea şi căldura materne, aşa cum sunt elogiate în artă şi poezie şi care ne conferă cea dintâi identitate cu care venim pe lume. Poate avea însă şi implicaţii negative – poate fi atât mama iubitoare, cât şi mama cumplită sau zeiţa destinului. Jung consideră că arhetipul matern este cel mai important deoarece pare să conţină tot restul.

Atunci când se manifestă un dezechilibru al acestui arhetip la nivelul unei persoane, avem de-a face cu „complexul" matern. La bărbaţi, complexul respectiv poate da naştere „don juanismului", prin care un bărbat se poate simţi tentat să le satisfacă pe toate femeile. Totuşi, un bărbat marcat de complexul matern poate manifesta şi un spirit revoluţionar: dur, perseverent, foarte ambiţios. La femei, complexul respectiv poate genera exagerarea instinctelor materne, femeia ajungând să trăiască doar pentru copii şi sacrificându-şi identitatea. Soţul devine şi el doar o piesă de mobilier. Bărbaţii se pot simţi atraşi iniţial de femeile aflate sub semnul complexului matern, deoarece ele sunt reprezentarea însăşi a feminităţii şi inocenţei. Ele funcţionează, totuşi, şi ca nişte ecrane pe care un bărbat îşi poate proiecta sau externaliza anima, abia ulterior descoperind cu ce femeie s-a căsătorit, de fapt.

În cadrul celorlalte forme de manifestare ale arhetipului, o femeie este în stare să facă orice numai ca să nu semene cu mama sa biologică. Îşi poate delimita propria sferă de existenţă, poate deveni de pildă o intelectuală tocmai pentru a evidenţia lipsa de instrucţie a mamei. Alegerea soţului se poate face doar în virtutea criteriului de a se diferenţia şi îndepărta de figura maternă. Alte femei aflate sub semnul acestui arhetip pot întreţine o relaţie incestuoasă cu tatăl biologic şi pot fi geloase pe mama lor. Se pot simţi atrase de bărbaţii căsătoriţi sau de aventurile extraconjugale.

Arhetipurile spirituale

Cum de este psihologia o ştiinţă atât de tânără? Jung sugerează un răspuns susţinând că în cea mai mare parte din istoria omenirii psihologia nu a fost necesară, pur şi simplu. Imagistica mentală extraordinară şi mitologia

religiilor au fost capabile să exprime perfect arhetipurile eterne. Oamenii au simțit nevoia să se bazeze pe idei şi imagini referitoare la renaştere şi transformare, pe care religiile le-au oferit din abundență pentru fiecare aspect al psihicului. Ideile ciudate ale Bisericii Catolice despre naşterea din Fecioară şi despre Sfânta Treime nu sunt imagini stilizate, ci, susține Jung, arhetipuri pline de sens ale protecției şi vindecării care sunt folositoare în cazul dezechilibrelor din mințile credincioşilor.

Reforma Protestantă s-a revoltat împotriva acestor aspecte. Diversele reprezentări şi dogme catolice au devenit simple „superstiții", iar din perspectiva lui Jung, această atitudine a încurajat deşertăciunea vieții contemporane. Spiritualitatea genuină, necontaminată trebuie să implice atât latura conştientă a minții, cât şi pe cea inconştientă, consideră el, profunzimile şi înălțimile în egală măsură.

Toți oamenii au instinct religios, indiferent că ia forma credinței în Dumnezeu sau a unei convingeri laice de tipul comunismului sau ateismului. „Nimeni nu poate scăpa de prejudecățile inerente condiției umane", a remarcat Jung.

Individuația

„Individuația" constituie termenul folosit de Jung pentru a desemna punctul în care cineva este capabil, în cele din urmă, să integreze aspectele contrare care se manifestă în sinea lui – latura conştientă şi cea subconştientă ale minții. Individuația înseamnă să devii ceea ce eşti deja *in potentia*, împlinindu-ți promisiunile unice ale ființei. Rezultatul este formarea unui individ în adevăratul sens al cuvântului, un sine întreg şi indestructibil, care nu mai poate fi sabotat de aspecte contradictorii sau de complexe.

Dar această reintegrare nu se produce doar dacă ne gândim la ea în mod rațional. Constituie o călătorie cu suişuri şi coborâşuri neaşteptate. Multe mituri susțin că trebuie să urmăm calea care transcende rațiunea pentru a ne împlini ca oameni prin viața pe care o trăim.

Jung a făcut un progres considerabil prin felul în care a definit sinele. L-a înțeles ca fiind ceva diferit de eu; de fapt, sinele încorporează eul, „la fel

cum un cerc mai amplu îl cuprinde pe unul mai mic". În timp ce eul este relaționat cu latura conștientă a minții, *sinele* aparține inconștientului personal și colectiv.

Mandala vindecătoare

Jung a inclus în *Arhetipurile și inconștientul colectiv* multe reproduceri ale mandalelor, reprezentări grafice abstracte a căror denumire în sanscrită înseamnă „cerc". El consideră că, atunci când o persoană schițează sau desenează o mandala, tendințele sau dorințele sale inconștiente se exprimă în tiparele, simbolurile sau formele sale.

În practica terapeutică, Jung a descoperit că mandalele au un efect „magic", reducând confuzia din interiorul psihicului și influențând o persoană într-un mod care iese în evidență mai târziu. Ele funcționează deoarece i se dă frâu liber inconștientului; ceea ce a fost înmagazinat în interior iese la suprafață. O serie de motive precum formele ouălor, floarea de lotus, stelele sau soarele, un șarpe, castele, cetăți, ochi și așa mai departe apar fără o justificare evidentă, dar reflectă sau sugerează totuși procesele care au loc într-un plan mult mai profund al gândirii conștiente a persoanei respective. Când cineva a fost capabil să vină cu o interpretare plină de semnificații a imaginilor respective, Jung a remarcat că faptul în sine a semnalat de obicei începutul vindecării psihologice. A fost un pas înainte făcut în cadrul procesului de individuație.

Comentarii finale

Din cauza tehnologiei și a informațiilor pe care le deținem, credem că suntem moderni și foarte instruiți, dar în sinea noastră, susține Jung, am rămas totuși niște „primitivi". În Elveția, Jung a asistat odată la un episod în care un vraci a înlăturat vraja care plana asupra unui staul de vite – asta în vecinătatea unei căi ferate pe care circulau câteva expresuri transeuropene.

Modernitatea nu exclude nevoia noastră de a intra în contact cu inconștientul. Dacă ajungem să ne neglijăm într-adevăr această latură personală,

arhetipurile îşi caută pur şi simplu noi forme de expresie, în cadrul acestui proces destrămându-ne planurile atent făcute. De obicei, inconştientul ne susţine deciziile conştiente, dar atunci când apare o ruptură, arhetipurile îşi găsesc modalităţi ciudate şi consistente de expresie; putem fi prinşi în cursă de lipsa noastră de autocunoaştere.

Universul străvechilor simboluri folosite odinioară pentru descifrarea schimbărilor din viaţa noastră şi a sensurilor mai ample a fost substituit de o ştiinţă – psihologia – care nu a fost niciodată menită să înţeleagă sufletul sau să-i alimenteze nevoile spirituale. Despre gândirea ştiinţifică în general, Jung afirma: „Cerul a devenit pentru noi spaţiul cosmic al fizicienilor... Dar «inima străluceşte» şi o nelinişte secretă îşi află sălaşul la temeliile fiinţei noastre." Omul modern trăieşte cu un sentiment al deşertăciunii spirituale care era altădată împlinit de religie sau mitologie. Doar un nou tip de psihologie care să recunoască profunzimea psihicului uman ar putea domoli această nelinişte secretă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITARA

Carl Jung

Jung s-a născut la Kesswil, în Elveția, în 1875, ca fiu de preot protestant. În 1895 s-a înscris la Universitatea din Basel pentru a studia medicina, iar odată cu moartea tatălui său, survenită un an mai târziu, a trebuit să împrumute bani ca să-şi continue studiile. A început să se specializeze în psihiatrie, iar din 1900 lucrat la clinica Burghölzli din Zürich sub îndrumarea lui Eugen Bleuler, psihiatru care a făcut activitate de pionierat în domeniu. În 1903 s-a căsătorit cu Emma Rauschenbach, moştenitoarea unei familii elveţiene înstărite, şi şi-au construit o casă spaţioasă în Kusnacht pentru tânăra lor familie.

În 1905 Jung a devenit conferenţiar în domeniul psihiatriei la Universitatea din Zürich, iar în anii următori a dezvoltat şi activitatea de consiliere în particular. În 1912 s-a despărţit de Freud, iar doi ani mai târziu şi-a dat demisia din cadrul Societăţii Internaţionale de Psihanaliză. Freud a crezut că Jung va fi succesorul său în domeniul doctrinei psihanalitice, astfel încât ruptura dintre ei a fost un eveniment capital. Asta i-a permis lui Jung să se extindă şi în alte domenii şi să analizeze concepte noi precum sincronicitatea, individuaţia şi teoria tipurilor psihologice (vezi şi comentariul consacrat lui Isabel Briggs Myers, p. 80).

BCU IASI/CENTRAL

Printre celelalte cărți scrise de Jung se numără The Psychology of Unconscious *(1911-1912)* (Psihologia inconştientului), Symbols of Transformation *(1912)* (Simboluri ale transformării[1]), Psychological Types *(1921)* (Tipuri psihologice)[2], Psychology and Religion *(1937)* (Psihologie şi religie), Psychology and Alchemy *(1944)* (Psihologie şi alchimie[3]) *şi* The Undiscovered Self *(1957)* (Sinele tainic). Arhetipurile şi inconştientul colectiv *reprezintă prima parte a volumului al nouălea din* Opere complete.

După al Doilea Război Mondial, Jung a fost acuzat pentru că a simpatizat cu naziştii, dar nu a existat nicio dovadă concludentă în acest sens. A petrecut ceva timp în compania populațiilor aborigene din America şi din Africa şi a manifestat un interes puternic pentru etnologie şi antropologie. A murit în 1961 în Elveția.

---

1 *Simboluri ale transformării*, C. G. Jung, Editura Teora, Bucureşti, 1999. (*n.red.*)
2 *Tipuri psihologice*, Carl Gustav Jung, Editura Trei, Bucureşti, 2004. (*n.trad.*)
3 *Psihologie şi alchimie*, C. G. Jung, Editura Teora, Bucureşti, 1996. (*n.red.*)

Comportamentul sexual al femeii

„Oricare dintre noi poate deveni conştient de creşterea de temperatură de la suprafaţa propriului corp sau a corpului partenerului, parţial datorită circulaţiei periferice a sângelui şi probabil că parţial şi datorită tensiunilor neuromusculare ce se acumulează atunci când se produce o reacţie sexuală. Chiar şi picioarele foarte reci se pot încălzi în timpul actului sexual. Identificarea impulsului sexual cu starea febrilă, cu văpaia, cu focul, dogoarea sau căldura constituie o dovadă uşor perceptibilă de către toţi că temperatura la suprafaţa corpului creşte cu adevărat."

„În rândul femeilor căsătorite din eşantionul supus cercetării, aproximativ un sfert (26%) au întreţinut relaţii sexuale extraconjugale până la vârsta de patruzeci de ani. Între douăzeci şi şase şi cincizeci de ani, cam una din şase, până la zece femei a întreţinut relaţii sexuale extraconjugale. Deoarece tendinţa de ascundere a oricărei activităţi sexuale reprobabile din punct de vedere social este mai mare decât cea de ascundere a unor activităţi care intră în sfera acceptabilului, este posibil ca frecvenţa sexului extraconjugal la femeile intervievate să fi fost mai mare decât cea declarată."

Pe scurt

Există o discrepanţă între diversitatea şi amploarea vieţii noastre sexuale şi ceea ce ne permit societatea şi religia.

În aceeaşi notă

Louann Brizendine, *Creierul femeii* (p. 90)
Sigmund Freud, *Interpretarea viselor* (p. 174)
Harry Harlow, *Natura dragostei* (p. 224)
Jean Piaget, *Limbajul şi gândirea copilului* (p. 346)

CAPITOLUL 31

Alfred Kinsey

Faimosul cercetător în domeniul sexului Alfred Kinsey şi-a petrecut de fapt mai mult de jumătate din activitatea profesională ca zoolog care a studiat viespile care produc gogoaşa de ristic. Era cunoscut în campusul Bloomington de la Universitatea Indiana ca un profesor de vârstă mijlocie, mai degrabă arogant, care ştia mai multe despre insecte decât despre oameni. Cum a reuşit aşadar să treacă de la acest stadiu la etapa în care a devenit parţial responsabil pentru declanşarea revoluţiei sexuale?

La sfârşitul anilor 1930, Asociaţia Studentelor de la Universitatea Indiana a solicitat să se ţină un curs pentru studenţii căsătoriţi sau pentru cei aflaţi pe punctul de a se căsători, iar sarcina i-a revenit lui Kinsey. Studenţii au formulat o serie de întrebări de tipul: „Care ar fi efectul orgasmului sau al sexului premarital asupra vieţii de familie?" „Ce este normal şi ce este anormal în cadrul activităţii sexuale?" Puţinele lor cunoştinţe în domeniu le fuseseră insuflate de religie, filozofie sau de moravurile sociale şi Kinsey avea să descopere în curând că existau mai multe informaţii ştiinţifice referitoare la comportamentul micilor insecte pe care le studia decât la comportamentul sexual al fiinţelor umane.

Medicul britanic Henry Havelock Ellis elaborase primul studiu obiectiv în domeniu, *Studies in the Psychology of Sex (Studii de psihologia sexului)* (publicat în şapte volume între 1897 şi 1928), care fusese însă interzis de guvernul britanic. Şi, desigur, Freud a făcut din sex un subiect abordabil, dar nu a coordonat niciodată o cercetare pe scară largă. Aşa se face că, în 1938, Kinsey a început să-şi adune propriile informaţii.

Zece ani mai târziu, Kinsey şi echipa lui au publicat *Sexual Behavior in the Human Male (Comportamentul sexual al bărbatului)*, care, deşi fusese

conceput pentru un public de formație academică, a devenit un surprinzător bestseller național (s-a vândut în peste o jumătate de milion de exemplare). Autorul a devenit vedetă națională, iar Kinsey Institute for Sex Research a ajuns la fel de faimos. Cartea respectivă a fost urmată, cinci ani mai târziu, de *Comportamentul sexual al femeii* (scrisă împreună cu Paul Gebhard, Wardell Pomeroy şi Clyde Martin). Dat fiind că titlurile celor două volume erau suficient de jenante astfel încât să nu poată fi cerute într-o librărie sau bibliotecă publică, cărțile au ajuns să fie cunoscute, pur şi simplu, ca „rapoartele Kinsey". În anul publicării celei de-a doua cărți, 1953, Kinsey a apărut pe coperta revistei *Time*.

Cum s-au realizat studiile de caz

Cercetarea care a fost inclusă în rapoartele lui Kinsey a constituit unul dintre cele mai mari proiecte ştiințifice din istorie. A fost susținută financiar de colaborarea dintre Indiana University şi The National Research Council's Committee for Research in Problems of Sex, coordonată de Robert Yerkes (cunoscut pentru activitatea lui în domeniul testării inteligenței şi al comportamentului animal) şi de către Fundația Rockefeller.

Studiul a coincis cu dezvoltarea metodelor de cercetare care au permis o eşantionare rezonabil de precisă a unei populații extinse, în loc să fie nevoit să se bazeze pe câteva studii de caz izolate. Dar dată fiind natura tabu a sexului, cum putea Kinsey să obțină informații de încredere? Legile din diferitele state americane prevedeau anumite sancțiuni pentru oamenii care acceptau să-şi relateze experiențele personale. Astfel, echipa lui a trebuit să dezvolte o metodă de chestionare care să le ofere oamenilor garanția că mărturisirile lor vor rămâne sub semnul anonimatului. Au formulat 350 de întrebări cu privire la istoria sexuală a pacienților, iar unii dintre cei chestionați au pus la dispoziția echipei de cercetare jurnalele sau calendarele personale în care existau relatări zilnice referitoare la activitatea lor sexuală. Toate aspetele comportamentului sexual au fost investigate avându-se în vedere vârsta,

statutul conjugal, nivelul de educație, clasa socio-economică, contextul religios și mediul rural sau urban al persoanelor respective.

Din 1938 până în 1956, a fost analizat un număr incredibil de 17 000 de oameni, Kinsey însuși realizând peste 5000 de interviuri. *Comportamentul sexual al femeii* s-a bazat, în principal, pe studiile de caz asupra 5940 de femei americane albe și pe informațiile oferite de relatările a 1849 de femei care aparțineau altor categorii. Cartea include o listă lungă de ocupații ale subiecților feminini, de la cadre medicale din armată până la eleve de liceu, de la dansatoare până la muncitoare în fabrică, de la economiste până la instructoare de gimnastică, de la regizoare de film până la funcționare. Într-o sferă mai amplă erau incluse și femeile care fuseseră prizoniere.

Rezultatele

Împreună cu cantitatea imensă de date brute, multe cunoștințe din domeniul psihologiei, biologiei, comportamentului animal, psihiatriei, psihologiei, antropologiei, statisticii și dreptului și-au găsit locul în *Comportamentul sexual al femeii*, făcând din ea o lucrare mult mai închegată decât primul raport al lui Kinsey, într-un efort mai susținut de a cerceta istoria sexuală de-a lungul epocilor. În ciuda limbajului științific arid și a nenumăratelor pagini de grafice și tabele, cartea a părut a fi și mai șocantă, deoarece sexualitatea femeii implica mai multe tabuuri – iar aici se ofereau informații extraordinar de sincere despre secrete personale foarte adânci.

Cartea acoperă o mare varietate de subiecte și prezintă mii de rezultate. Menționăm mai jos câteva dintre cele mai notabile:

Masturbarea, orgasmul și visele

- Copiii se masturbează încă de la vârsta de doi ani.
- Mai semnificativă decât stimularea genitală pentru a ajunge la orgasm, atât la bărbați, cât și la femei, este penetrarea ritmică. Tensiunea musculară pe care o presupune actul sexual este o componentă esențială a reacției fiziologice de ansamblu.

- Pereții vaginali conțin foarte puține terminații nervoase. Masturbarea feminină se concentrează mai mult asupra clitorisului, a labiilor mici și a celor mari, decât asupra penetrării propriu-zise.
- În general, bărbații sunt mai înclinați să fantazeze pentru a ajunge la orgasm prin masturbare, în timp ce majoritatea femeilor sunt preocupate doar de senzația fizică în sine. Totuși, 2% dintre femei au ajuns la orgasm doar prin intermediul fanteziilor sexuale propriu-zise.
- Treizeci și șase la sută dintre femei au declarat că nu au avut deloc orgasm înainte de a se căsători și un număr substanțial nu au ajuns la orgasm nici în timpul căsătoriei.
- Și bărbații, și femeile experimentează orgasmul în vis: 65% dintre femei au avut vise erotice, în timp ce 20% au cunoscut orgasmul oniric nocturn.
- Perspectiva curentă a fost cea conform căreia femeile sunt mai lente decât bărbații în ceea ce privește reacția sexuală și timpul de care au nevoie pentru a ajunge la orgasm, dar s-a dovedit că, prin masturbare, femeile au ajuns la un interval de timp mediu de 3-4 minute necesar pentru orgasm – deloc mai lung decât cel de care are nevoie un bărbat.
- În ciuda constituirii unei adevărate istorii, datând de mii de ani, a afirmațiilor potrivit cărora masturbarea este dăunătoare pentru sănătate, Kinsey nu a găsit nicio dovadă în acest sens. Singura daună produsă este una de ordin psihologic; altfel spus, anxietatea indusă de sentimentul de culpabilitate.

Relațiile sexuale noncoitale și mângâierile

- Bărbații ajung ușor într-o stare erotică prin intermediul mângâierilor, dar un număr surprinzător de mare de femei nu se simt „impulsionate" sexual de acest gen de activitate. În general, dacă un bărbat nu se poate abține să nu se simtă excitat dacă

i se oferă stimularea sexuală corespunzătoare, trăirile erotice ale unei femei depind mai mult de sentimentele ei vizavi de situația în sine.

- Trăirile sexuale ale unui bărbat debutează brusc la pubertate şi ating un punct maxim în timpul adolescenței, înainte de a se înscrie pe un palier în jurul vârstei de douăzeci şi ceva de ani. Viața sexuală a unei femei seamănă mai degrabă cu o pantă cu înclinare lină, iar reacțiile ei sunt mai curând psihologice.
- Din cele 64% dintre femeile căsătorite care au experimentat orgasmul înainte de căsătorie, doar 17% dintre orgasmele lor au fost obținute prin intermediul actului sexual cu penetrare. Restul s-a produs prin mângâieri, masturbare, vise sau contact lesbian.
- Femeile sunt mai puțin excitate de stimularea sânilor decât sunt bărbații atunci când o practică. Doar 50% dintre femei au declarat că şi-au stimulat uneori sânii ca formă a plăcerii sexuale.

Sexul premarital

- Până în anii 1940, s-a insistat mult pe ideea potrivit căreia sexul premarital generează regrete durabile şi daune psihologice, mai ales în rândul femeilor. Cercetarea întreprinsă de Kinsey a subliniat că 77% dintre femeile care au făcut sex înainte de căsătorie nu-l regretă deloc, de fapt.
- Femeile care au practicat sexul nemarital cu mai mult de un singur partener au fost şi mai puțin dispuse să-şi regrete experiențele. Kinsey a ajuns la concluzia că o anumită doză de experiență sexuală premaritală – „promiscuitate" – ar putea atrage după sine o relație mai sănătoasă în cadrul căsătoriei, dat fiind că femeia manifestă astfel mai puține dintre inhibițiile obişnuite legate de sexualitate. Interesant este faptul că 83% dintre femeile care au rămas însărcinate în urma practicării sexului premarital nu au regretat nici ele fapta comisă.

Sexul extraconjugal

- Până la vârsta de 40 de ani, un sfert dintre femeile căsătorite prezente în raportul lui Kinsey experimentaseră sexul extraconjugal. Acesta a ajuns la apogeu la vârsta de 30 de ani şi, respectiv, la începutul deceniului următor.
- Interesul mai redus al femeilor mai tinere pentru sexul extraconjugal a fost explicat prin interesul sexual mai mare faţă de partener şi prin faptul că un soţ tânăr solicită atenţia sexuală exclusivă a soţiei.
- În ciuda percepţiei comune că bărbaţilor le place să întreţină aventuri sexuale cu femei mai tinere, mulţi preferă de fapt s-o facă cu femei mai în vârstă sau de aceeaşi vârstă cu ei, parţial şi din cauză că acestea sunt mai experimentate sexual.
- Dintre femeile care nu au întreţinut relaţii sexuale extraconjugale, 17% au declarat că iau în considerare această posibilitate sau că nu resping ideea. Dar dintre femeile care „au călcat strâmb" deja, 56% au mărturisit că ar face-o din nou.

Alte aspecte fascinante

- „Poziţia misionarului" a fost, pur şi simplu, o normă culturală eurpeană şi americană (de ce anume, Kinsey n-a putut-o spune cu exactitate). Ea nu a fost la fel de favorizată în alte culturi şi este prea puţin folosită de celelalte mamifere. Lumea occidentală continuă s-o practice, chiar dacă o femeie este mult mai predispusă să aibă orgasm dacă stă deasupra, deoarece este liberă să se mişte după cum îi face plăcere.
- Bărbaţii şi femeile care se află într-o stare profundă de implicare sexuală au o expresie facială similară cu cea a oamenilor supuşi torturilor fizice.
- În momentul în care actul sexual atinge un punct culminant, la ambele sexe simţul tactil şi senzaţiile fizice acute se diminuează, iar câmpul vizual se îngustează.

- Femeile educate au în general o experiență sexuală mai bogată, probabil și din cauză că se consideră mai „luminate" și sunt mai puțin dispuse să îmbrățișeze tabuurile despre sexualitatea feminină.

Comentarii finale

Dacă Kinsey a fost biolog de formație, atunci cum se explică faptul că lucrarea *Comportamentul sexual al femeii* și volumul înrudit despre bărbați au ajuns să fie considerate texte clasice de psihologie? În anii 1950 în America, psihologia era asociată mai mult cu comportamentul decât cu ceea ce se întâmplă în plan mental, iar activitatea lui Kinsey a avut de-a face cu comportamentul uman de tip sexual. Echipa sa de cercetare a încercat să arate că oamenii nu pot scăpa de moștenirea specifică mamiferelor (a se citi specific „animală"); în relație cu sexul, suntem predispuși fiziologic să manifestăm anumite reacții în relație cu anumiți stimuli. Deși ne place să ne gândim la actul sexual ca având legătură cu dragostea, Kinsey și-a propus să arate că sexul are mai puțin de-a face cu sentimentele înălțătoare decât ne place nouă să credem.

Ca om de știință, totuși, Kinsey a făcut greșeala capitală de a încălca linia de demarcație dintre subiecții supuși cercetării – oamenii pe care-i intervieva – și viața sa personală. Cei din jurul lui, inclusiv soția și copiii, s-au trezit puși în situații confuze și neortodoxe în numele „cercetării". Acest aspect mai puțin lăudabil al fenomenului Kinsey este bine scos în evidență în filmul *Kinsey* (2004), cu Liam Neeson în rolul principal.

Pe lângă un capitol întreg despre homosexualitate și un altul despre jocurile sexuale preadolescentine, Kinsey abordează și subiecte precum pornografia (asta în epoca anterioară fenomenului *Playboy*), graffiti cu tentă sexuală, sado-masochismul, stimularea erotică cu ajutorul animalelor, sexul în grup și voyeurismul. Capitolele consacrate anatomiei sexuale umane și reacțiilor fiziologice manifestate în timpul actului sexual și al orgasmului, cu detalii explicite, au contribuit mai mult la educarea americanilor cu privire

la propria lor anatomie decât orice alte explicații li s-au oferit vreodată înainte. Chiar şi astăzi, se întâmplă rar să existe vreun cititor care să nu aibă nimic de învățat din secțiunile respective.

Pentru conservatori, activitatea lui Kinsey a marcat începutul unei pante descendente pentru civilizație şi aceştia s-au numărat printre denigratorii sexului (1300 au fost intervievați) care apar în studiile sale. Kinsey s-a văzut pe sine însuşi într-o lumină similară cu cea în care s-au aflat Copernic şi Galileo Galilei, mărturisind ceea ce a constatat în realitatea fizică înconjurătoare indiferent de doctrinele teologice sau morale. Datorită faptului că subiectul cercetării sale a fost sexul, faima de care s-a bucurat a fost oarecum inevitabilă.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Alfred Kinsey

Născut în Hoboken, New Jersey, în 1894, Kinsey a fost cel mai mare dintre cei trei copii ai familiei. Tatăl său, care preda ingineria la o facultate locală, a fost un metodist devotat şi autoritar, iar Kinsey a crescut într-un mediu care a exclus din start orice discuţie sau experienţă pe marginea sexualităţii. A fost un cercetaş activ şi i-a plăcut întotdeauna să meargă cu cortul şi să petreacă mult timp în natură.

După anii de şcolarizare, Kinsey a respectat dorinţa tatălui şi a urmat cursuri de inginerie, dar era disperat să studieze biologia. După doi ani, şi împotriva dorinţei tatălui, s-a înscris la Colegiul Bowdoin din Maine, unde a absolvit magna cum laude *în biologie şi psihologie. Şi-a luat doctoratul în biologie la Harvard în 1919, iar în anul următor a obţinut un post de profesor asistent de zoologie la Indiana University.*

În ultimii ani de viaţă Kinsey a trebuit să se zbată din greu ca să-şi continue cercetarea. Scopul lui era să intervieveze 100 000 oameni, dar în 1954 presiunile exercitate de grupările religioase asupra Fundaţiei Rockefeller au determinat-o să-i anuleze susţinerea financiară oferită anual.

Printre celelalte cărţi ale lui Kinsey s-au numărat un manual de şcoală utilizat intens, An Introduction to Biology *(1926)* (Introducere în biologie), The Gall Wasp Genus Cynips: A Study in the Origin of the Species *(1930)* (Viespile de gale din genul Cynipidae: Un studiu asupra originii speciilor) *şi* The Origin of Higher Categories in Cynips *(1935)* (Originea categoriilor superioare de insecte din genul Cynipidae). *S-a stins din viaţă în 1956.*

Invidie şi recunoştinţă

„Copilul poate trăi bucuria deplină doar în cazul în care capacitatea sa de a iubi este suficient dezvoltată; iar bucuria constituie temeiul recunoştinţei. Freud a descris bucuria copilului de a fi alăptat ca prototip al plăcerii sexuale. Din perspectiva mea, aceste experienţe constituie temeiul atât al plăcerii sexuale, cât şi al întregii fericiri ulterioare şi fac posibil sentimentul de uniune cu o altă persoană."

„Un copil care şi-a stabilit cu certitudine obiectul pozitiv poate de asemenea găsi compensaţie pentru pierderile şi lipsurile suferite în perioada de viaţă adultă. Toate acestea sunt resimţite de o persoană invidioasă ca pe un obiectiv pe care nu-l poate atinge deoarece nu poate fi satisfăcută niciodată, drept pentru care invidia ei este realimentată."

Pe scurt

Felul în care facem faţă durerii şi plăcerii în copilărie ne poate modela perspectiva fundamentală asupra vieţii pe care o manifestăm la maturitate.

În aceeaşi notă

Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
Harry Harlow, *Natura dragostei* (p. 224)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)
R. D. Laing, *Sinele divizat* (p. 292)
Jean Piaget, *Limbajul şi gândirea copilului* (p. 346)

CAPITOLUL 32

Melanie Klein

Înaintea lui Freud, oamenii au considerat că perioada copilăriei este un timp al fericirii pure. Furia, frustrarea, tristețea sau lipsa de entuziasm ale copiilor au fost explicate prin intermediul unor factori fizici, iar viețile lor emoționale nu au fost luate în serios. Potrivit lui Freud, însă, în copilărie trăim conflicte semnificative, iar asta ne modelează personalitatea pe măsură ce înaintăm către maturitate.

Ducând mai departe ideile lui Freud, Melanie Klein a contribuit la delimitarea unui subdomeniu al psihanalizei care se focalizează asupra primelor luni de viață. Şi alți psihanaliști, precum Anna Freud, s-au concentrat asupra copiilor, dar Klein a deschis noi teritorii prin accentul pus asupra vieții mentale a copilului, incluzând aici fanteziile, mijloacele defensive şi anxietățile caracteristice. Ea a considerat că felul în care un copil înfruntă mediul stabileşte tiparul evoluției sale către maturitate, afectându-i capacitatea de a iubi şi dezvoltarea unor trăsături fundamentale de caracter cum ar fi invidia şi recunoştința.

Klein nu a făcut studii universitare şi a născut trei copii înainte de a se afirma ca psihanalist. Totuşi, această debutantă târzie a adunat în jurul ei adepți fanatici, aşa-numiții „kleinieni", care au dus un război intelectual împotriva altor freudieni, inclusiv împotriva Annei Freud şi a taberei sale în anii 1940. O lungă perioadă de timp, detractorii lui Klein şi-au atins scopul de a o marginaliza, dar s-a manifestat o revigorare a interesului față de activitatea ei, iar impactul său asupra psihologiei copilului nu poate fi negat.

Invidie şi recunoştință reprezintă o colecție de lucrări din ultimii cincisprezece ani ai vieții lui Klein. Pe baza acestor eseuri şi articole îi putem cerceta bine-cunoscutele poziții „paranoid-schizoide" şi „depresive" din copilărie, practica psihanalizării copiilor în timp ce se jucau şi ideea sa controversată

că în copilărie oamenii dezvoltă o perspectivă fundamentală de invidie sau recunoştinţă asupra lumii.

Poziţia paranoid-schizoidă

Pentru a o înţelege pe Klein, trebuie să apreciem că activitatea ei s-a bazat pe ideea freudiană a „relaţiilor de obiect", în cadrul cărora emoţiile sunt mereu exprimate prin intermediul unui „obiect", de obicei o persoană, iar uneori chiar o parte dintr-o persoană.

Klein a considerat că prima dintre relaţiile de obiect ale unui copil este cea cu sânul matern, care devine focarul tuturor sentimentelor unui copil. Din punctul de vedere al copiilor, în funcţie de gradul de satisfacţie resimţit, sânul pare a fi ori „bun", ori „rău", şi toate sentimentele lor latente de dragoste şi ură sunt concentrate în relaţia aceasta cu sânul matern. Bebeluşii fie idealizează sursa de dragoste şi susţinere pe care o reprezintă sânul, fie se simt persecutaţi de el dacă nevoile nu le sunt satisfăcute imediat. Aceste sentimente divizate reprezintă primul moment în care fiinţa umană trăieşte sentimentul anxietăţii.

Diviziunea aceasta formează ceea ce Klein numeşte poziţia „paranoid-schizoidă". Copiii „introiectează" sau asimilează în structura lor tot ceea ce este pozitiv în legătura cu mama sau cu sânul ei. Pe scurt, poziţia paranoid-schizoidă constituie încercarea copiilor de a stabili un oarecare control asupra lumii exterioare şi interioare înainte de a-şi dezvolta propriul eu sau conştiinţa de sine.

Conform lui Klein, „instinctul de viaţă" şi „instinctul de moarte" ale lui Freud sunt manifeste încă din copilărie. Aceste forţe sunt cele care conferă o asemenea intensitate relaţiei timpurii cu „obiectul". Este vorba şi despre disperarea de a obţine ceea ce ne trebuie pentru a supravieţui, dar şi despre gelozie, furie şi agresivitatea de a distruge obiectul (observabile în ţipetele neliniştite ale copilului şi în suptul cu putere al sânului) atunci când nu oferă dragostea, atenţia sau hrana necesară.

Poziția depresivă

În a doua jumătate a primului an de viață al unui copil, Klein a observat totuși că dezvoltarea eului presupune că polaritățile dragostei și urii se contopesc într-o singură entitate. Mama poate fi percepută acum ca înglobându-le pe amândouă, iar copiii își pot asuma o doză sporită de responsabilitate pentru sentimentele lor. Perspectiva devine și mai realistă prin dezvoltarea supraeului – sinele condiționat social – care începe să preia un rol major în formarea copiilor.

Freud a crezut că supraeul se dezvoltă pe parcursul mai multor ani, dar Klein i-a identificat manifestările foarte de timpuriu, mai ales la fete. A remarcat manifestarea vinei copilului în ceea ce privește sentimentele distructive la adresa mamei și dorința corespunzătoare de a le „repara" sau de a compensa aceste sentimente negative arătându-se bun sau iubitor. Rădăcinile schizofreniei, a teoretizat ea, trebuie căutate în relațiile copiilor cu supraeul, relații ce implică adesea o figură maternă înspăimântătoare sau foarte severă.

Poziția depresivă este rezultatul sentimentelor de vină ale unui copil conform cărora propria agresivitate, ură și lăcomie vor duce la pierderea sânului/a mamei. Atunci când un copil este înțărcat, acest lucru constituie adesea catalizatorul manifestării poziției depresive, pentru că respectivul copil ar putea să creadă că și-a atras singur această pierdere.

Un eu sănătos

În primii doi ani de viață copiii manifestă obsesii sau tendințe exagerate către alimentație, defecație sau repetarea anumitor poveși sau gesturi. Ca adulți, știm că obsesiile respective sunt nevrotice, dar le putem înțelege ca parte componentă a dorinței copiilor de a-și stabili o zonă de securitate. Copiii dezvoltă anxietăți sau tendințe psihotice, consemna Klein, doar pentru ca eul lor încă fragil să se simtă în continuare protejat. Poziția depresivă reprezintă de fapt începutul maturității, pentru că bebelușii manifestă acum un grad mai mare de complexitate în felul în care își înțeleg propriile sentimente și universul personal.

În mod normal, mijloacele defensive sau nevrozele copiilor slăbesc în intensitate pe măsură ce aceştia se dezvoltă şi devin capabili să se adapteze mai bine la realitate. În orice caz, modul în care ne confruntăm cu poziția depresivă şi cu cea schizoidă stabileşte de asemenea un tipar pentru modul în care facem față acestor sentimente ca adulți. Stările negative timpurii pot fi reactivate la maturitate sub forma anumitor evenimente. Faptul de a jeli, de pildă, nu are de-a face doar cu persoana pe care am pierdut-o, ci şi cu pierderile suferite de noi în plan lăuntric. Dezvoltarea unui eu puternic sau a sentimentului de sine în copilărie, potrivit lui Klein, este vitală aşadar pentru sănătatea mentală a adultului.

Cel invidios şi cel recunoscător

Dacă copiii îşi pot exprima pe deplin dragostea pentru mamă în copilărie, asta-i pregăteşte să fie capabili să se bucure pe deplin de viață şi de dragoste la maturitate. În orice caz, unii copii, potrivit lui Klein, sunt mai agresivi şi mai lacomi decât ceilalți şi nutresc mai multe resentimente față de mamă atunci când simt că nevoile lor nu sunt satisfăcute. Din cauza sentimentelor de invidie, copiii sunt mai puțin capabili să se bucure şi să fie recunoscători pentru susținerea şi atenția pe care le primesc. Asemenea copii, susține Klein, ajung să fie invidioşi ca adulți. Prin contrast, acei copii care pot interioriza trăsăturile pozitive ale părinților au o perspectivă asupra vieții absolut pozitivă şi recunoscătoare şi sunt capabili să manifeste loialitate, să posede curajul de a-şi susține propriile convingeri şi să aibă, în general, un „caracter bun".

Klein a observat că un mediu plin de dragoste şi susținere în copilărie nu poate preîntâmpina scindarea dragoste/ură, dar le permite copiilor să se dezvolte în afara acesteia. Prin contrast, copiii care nu primesc ceea ce-şi doresc şi-ar putea petrece restul vieții vânând obiecte din exterior doar pentru a compensa ceea ce le lipseşte în plan lăuntric sau sunt nevoiți să-şi exprime furia căreia nu i-au găsit niciodată rezolvare.

Jocul copilului

Un cuplu s-a prezentat la Klein cu fiul lor Peter. De când s-a născut fratele lui Peter, acesta devenise foarte agresiv cu jucăriile sale, făcând tot ce putea pentru a le strica. Observând că Peter izbeşte unul de celălalt doi căluţi de jucărie, Klein s-a întrebat cu voce tare dacă jucăriile nu reprezentau cumva oameni; copilul a fost de acord. Pe măsură ce se înteţeau ciocnirile, ea a înţeles că Peter şi-a surprins părinţii făcând sex şi că asta a generat multă gelozie şi anxietate. Ciocnirea jucăriilor una de alta reprezenta de fapt actul sexual. Determinându-l pe Peter să-şi exteriorizeze sentimentele, Klein l-a ajutat pe copil să pună capăt agresivităţii sale.

Ar putea părea o exagerare să crezi că un copil este capabil de asemenea interpretări, dar Klein a pretins că, dacă i te adresezi folosind limbajul lui, un copil chiar te poate înţelege. Ea considera că felul de a se juca al copiilor este ca o fereastră către partea inconştientă a minţii lor şi către ceea ce îi neliniştеşte. Dată fiind dificultatea copiilor de a-şi exprima articulat toate gândurile, jocul a reprezentat cea mai bună modalitate de vindecare a tuturor problemelor mentale.

Comentarii finale

Conceptul de „obiecte" din teoria freudiană pare destul de sec, dar atunci când ne gândim că în copilărie ne ataşăm de o anumită persoană (de obicei, mama biologică) fără a ne gândi prea mult cine este cu adevărat persoana respectivă – dimpotrivă, gândim mai curând în termenii nevoilor proprii – teoria chiar pare să aibă sens. În mod discutabil, tendinţa aceasta se perpetuează la maturitate, pentru că suntem cu adevărat mai puţin interesaţi de ce este o persoană cu adevărat decât de felul în care ne poate satisface câteva dintre nevoile şi dorinţele noastre fundamentale. Doar oamenii maturi care depăşesc stadiul „relaţiilor de obiect" ajung să se preocupe cu adevărat de perspectiva asupra lumii, de interesele şi aspiraţiile celorlalţi oameni.

Indiferent dacă acceptaţi sau nu toate ideile lui Klein, nu se poate nega faptul că majoritatea relaţiilor noastre cu părinţii şi rudele – chiar dacă sunt

bune – sunt complexe şi nu trebuie să respingem instantaneu ideea că multe dintre atitudinile sau deprinderile noastre se formează în primele câteva luni de viaţă. În perspectiva lui Klein, acesta este momentul crucial când interacţiunea tendinţelor naturale cu mediul ne face să fim persoane fundamental mulţumite sau nemulţumite.

Pentru unii, Klein este creatoarea unui univers ideatic complex care ne explică nevoile şi dorinţele noastre cele mai profunde. Altora, cărţile ei li s-ar putea părea un fel de talmeş-balmeş – freudianismul împins până la ultimele consecinţe. Modul de a explica schizofrenia, depresia maniacală şi depresia ca prelungire a poziţiilor paranoid-schizoide şi depresive adoptate în copilărie trebuie luat în considerare dintr-o perspectivă critică; în zilele noastre, asemenea condiţii pot fi înţelese mai degrabă prin intermediul ştiinţei creierului decât prin psihanaliză.

Este nevoie de timp pentru a putea înţelege stilul lui Klein, dar, ţinând cont că este vorba de cineva care nu a avut ocazia să urmeze studii universitare, ea s-a dovedit a fi o gânditoare profundă. Propria copilărie i-a modelat cu siguranţă opera, iar fiicele sale s-au dovedit a fi un teren propice pentru verificarea propriilor idei. Aşa cum s-a întâmplat în cazul multora dintre copiii de psihanalişti, lucrul acesta nu a fost apreciat întotdeauna cum se cuvine.

BCU IAŞI/CENTRAL

Melanie Klein

Născută în clasa de mijloc, într-o suburbie vieneză, Klein a fost mezina unei familii cu patru copii. Ambiția ei din adolescență a fost aceea de a studia medicina, dar căsătoria din 1903 cu chimistul Arthur Klein a pus capăt scurtei sale experiențe universitare.

Familia Klein s-a mutat la Budapesta în 1910 pentru activitatea lui Arthur. Aici, Klein a descoperit lucrările lui Sigmund Freud și a studiat inițial psihanaliza sub îndrumarea lui Sandor Ferenczi. L-a cunoscut pe Freud la Congresul de psihanaliză de la Budapesta din 1918.

Despărțindu-se de soțul ei, Klein s-a mutat la Berlin împreună cu cei trei copii, unde Karl Abraham i-a devenit mentor în psihanaliză. În 1926 s-a mutat la Londra, unde s-a stabilit pentru tot restul vieții.

Printre tragediile personale ale lui Klein se numără moartea mult-iubitului ei frate Emmanuel și a surorii sale Sidonie, ambii fiind destul de tineri, și cea a fiului ei Hans în 1935. Fiica sa Melitta, care a ajuns și ea psihanalist, a devenit unul dintre adversarii săi cei mai acerbi. Klein a suferit de depresie și anxietate în cea mai mare parte a vieții.

Printre scrierile lui Klein se numără The Psychoanalysis of Children (*1932*) (Psihanaliza copiilor), Contributions to Psychoanalysis (*1948*) (Contribuții la psihanaliză) *și* Narrative of a Child Analysis (*1961*) (Povestea unei analize de copil[1]). Love, Guilt and Reparation: And Other Works 1921-1945 (Dragoste, vină și remediere: și alte lucrări) *este un volum auxiliar pentru* Invidie și recunoștință.

Klein a murit în 1980.

---

1 *Povestea unei analize de copil* (*Opere complete*, vol. 1), Melanie Klein, Editura Trei, București, 2006. (*n.red.*)

Sinele divizat

„Paranoicul crede că este persecutat de anumiți oameni. Cineva este împotriva lui. S-a pus la cale un complot pentru a-i lua mințile. În zidurile dormitorului este ascunsă o mașinărie care emite radiații mentale pentru a-i amorți creierul sau care transmite prin el șocuri electrice în timpul somnului. În acest moment, persoana pe care o descriu se simte persecutată de realitatea însăși. Lumea, așa cum este ea, și ceilalți oameni, așa cum sunt ei, reprezintă pentru el pericolele."

„Într-o anumită măsură sau într-un moment anume, fiecare dintre noi manifestă asemenea dispoziții de futilitate, lipsă de sens și de scop, dar la persoanele schizoide asemenea stări de spirit sunt foarte percutante. Acestea sunt determinate de faptul că porțile percepției și/sau ale acțiunii nu sunt sub comanda sinelui, ci sunt însușite și acționate de un sine fals."

Pe scurt

Luăm de bună percepția puternică a sinelui, dar, dacă nu am face-o, viața ar deveni o adevărată tortură.

În aceeași notă

Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)
Melanie Klein, *Invidie și recunoștință* (p. 284)
V. S. Ramachandran, *Fantomele creierului* (p. 360)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)
William Styron, *Bezna vizibilă* (p. 436)

CAPITOLUL 33

R. D. Laing

Când psihiatrul scoțian R. D. Laing a început să scrie *Sinele divizat. Studiu despre sănătate şi nebunie* la sfârşitul anilor 1950, perspectiva comună în psihiatrie era cea potrivit căreia mintea unei persoane dezechilibrate este doar un amestec de fantezii şi obsesii lipsite de sens. Pacienții erau examinați pentru detectarea simptomelor clasice ale afecțiunilor mentale şi erau tratați în consecință.

În orice caz, odată cu prima lui carte, scrisă la vârsta de 28 de ani, Laing a contribuit la modificarea perspectivei noastre asupra psihozei. Scopul lui a fost acela de „a face accesibile înțelegerii nebunia şi procesul instalării nebuniei" şi şi-a atins scopul arătând în ce fel psihoza – cea corelată cu schizofrenia, în mod special – are sens pentru persoana care suferă de aşa ceva. Aşadar, psihiatrul ar trebui să aibă rolul de a intra în mintea suferindului.

Lui Laing i-a fost destul de dificil să sublinieze că *Sinele divizat* nu reprezintă o teorie fundamentată medical a schizofreniei, ci mai degrabă un set de observații – nuanțate de filozofia existențialistă – despre natura persoanelor schizoide şi a celor schizofrenice. Ştiința condițiilor schizoide a avansat considerabil, din perioada lui Laing încoace, către explicații biologice şi neurologice, dar descrierile oferite de el despre ceea ce înseamnă să trăieşti cu un sine divizat, să „înnebuneşti" sau să ai o cădere nervoasă figurează în continuare printre cele mai bune scrise vreodată.

Aveți grijă cu psihiatria

În primele câteva pagini, Laing a dat expresie unei viziuni comune în anii 1960 şi 1970 potrivit căreia nu oamenii cu adevărat nebuni ar trebui închişi la azil, ci politicienii şi generalii care sunt gata să distrugă rasa umană

prin simpla apăsare a unui buton. A considerat că este o aroganță din partea psihiatriei să-i eticheteze pe unii ca fiind „psihotici", ca și cum ar fi încetat să-i mai aparțină rasei umane. Pentru Laing, diagnosticele psihiatrilor spun mai multe despre profesia psihiatriei și cultura care a creat-o decât despre adevărata stare mentală a persoanelor examinate.

Principala orientare a psihiatriei a greșit în modul de abordare a schizofreniei. Principala observație despre indivizii schizoizi, a remarcat Laing, a fost reprezentată de hipersensibilitatea lor la ceea ce se întâmplă în propria minte, dar și de protecția extremă a sinelui disimulat dincolo de straturile falsei personalități. Un doctor care caută doar „simptome schizofrenice", ca și cum persoana respectivă ar fi un obiect, va întâmpina de fiecare dată rezistență. Asemenea pacienți nu doreau să fie examinați, ci să fie *auziți*; adevărata întrebare era ce anume îi făcuse să experimenteze realitatea înconjurătoare în felul în care o făcuseră.

Anxietățile caracteristice unui schizoid

„Am fost ca și mort dintr-un anumit punct de vedere. M-am îndepărtat de ceilalți oameni și m-am închis în mine însumi... Trebuie să trăiești în lume relaționând cu ceilalți. Dacă nu o faci, ceva moare în sinea ta."

Peter, unul dintre pacienții lui Laing

Laing a definit persoanele „schizoide" ca fiind cele care trăiesc o sciziune, fie în interiorul propriei ființe, fie în relația dintre ele și lume. Nu se percep pe ele însele ca pe un „întreg" și resimt o izolare dureroasă în raport cu restul omenirii. Iată care este distincția operată de el între o persoană schizoidă și una schizofrenică: în timp ce un schizoid poate avea probleme păstrându-și totuși sănătatea mentală, mintea scindată a schizofrenicului a trecut deja granița către psihoză.

Majoritatea oamenilor iau de bun un anumit grad de certitudine despre ei înșiși. Se simt confortabil așa cum sunt și în relația pe care o au cu lumea înconjurătoare. Prin opoziție, schizoizii resimt ceea ce Laing numește o

„nesiguranță ontologică", o îndoială fundamentală, existențială și profund înrădăcinată despre propria lor identitate și propriul loc în schema generală a lucrurilor.

Printre formele de anxietate caracteristice schizoizilor se numără:

- Caracterul înspăimântător al interacțiunii cu ceilalți. S-ar putea să le fie groază să fie iubiți deoarece faptul de a fi cunoscut atât de bine de cineva înseamnă să te simți expus. Pentru a evita să se contopească cu o altă persoană prin dragoste, schizoidul poate ajunge la cealaltă extremă, preferând să se izoleze sau chiar să fie urât de ceilalți, dat fiind că asta presupune că are mai puține șanse de a fi „asimilat".
- „Ciocnirea", sentimentul că în orice moment lumea din mintea lor se poate prăbuși distrugându-le identitatea. O asemenea percepție poate fi generată doar de un sentiment copleșitor de gol interior, în primul rând – dacă o persoană posedă de la început un simț redus al sinelui, atunci ea va percepe lumea ca pe o forță de persecuție.
- „Pietrificarea" și „depersonalizarea", sentimentul unor asemenea oameni că se pot transforma în stană de piatră, cu efectul complementar de a-și dori să nege realitatea celorlalți, astfel încât aceștia să devină „obiecte" cu care nu vor să aibă de-a face.

Laing a observat că „istericii" vor face tot ce le stă în putință pentru a uita de sine sau a se reprima pe ei înșiși, pe când schizoizii sunt fixați asupra propriei persoane. Fixația reprezintă totuși opusul narcisismului, dat fiind că nu presupune iubire de sine, ci doar o inspectare rece, obiectivă și neobosită a sinelui și o impulsionare a lui pentru a vedea ce este în interior.

O problemă cu sinele

Laing a comentat că mulți oameni au experimentat o sciziune mentală ca modalitate de a face față situațiilor din care nu există nicio posibilitate de scăpare fizică sau psihică (de exemplu, într-un lagăr de concentrare). Dacă nu pot accepta ceea ce se întâmplă, se pot retrage în ei înșiși sau pot fantaza cu privire la faptul de a fi în altă parte. Această „disociere temporară" nu constituie o modalitate nesănătoasă de a te raporta la viață.

Dar personalitatea schizoidă simte că disocierea este permanentă. Experiența ei se rezumă la *a-și trăi viața, fără a avea sentimentul că este în viață*. Invocând un motiv literar, Laing a observat că personajele lui Shakespeare sunt tipuri umane deficitare care trăiesc conflicte personale semnificative, dar rămân totuși în fluxul vieții și își păstrează controlul asupra propriului sine. Personajele din romanele lui Kafka și din piesele de teatru ale lui Samuel Beckett, pe de altă parte, sunt lipsite de acest sentiment de siguranță existențială fundamentală și se încadrează astfel la tipul schizoid. Ei nu pot, pur și simplu, „să-și pună sub semnul întrebării motivațiile proprii", dat fiind că nu dețin un sentiment solid și consecvent al sinelui care să poată interoga realitatea. Viața devine asemenea unei bătălii zilnice pentru conservarea propriului sine împotriva amenințărilor care vin din lumea exterioară.

Deoarece oamenii schizoizi nu au siguranță de sine, ei încearcă adesea să întruchipeze tipul de persoană pe care cred că alții se așteaptă să-l găsească în ei, contopindu-se cu mediul înconjurător într-o măsură aproape morbidă. Unul dintre pacienții lui Laing, o fetiță de 12 ani, trebuia să traverseze un parc în fiecare seară și trăia cu spaima permanentă că va fi atacată. Pentru a face față situației, ea și-a cultivat convingerea că poate să devină invizibilă, simțindu-se astfel în siguranță. O asemenea fantezie defensivă, consemnează autorul, poate fi alimentată doar de cineva care resimte un gol interior, în locul în care, în mod normal, ar fi trebuit să se regăsească pe sine.

Mintea scindată

Laing a operat distincția între oamenii întrupați – care trăiesc cu „senzația că sunt din carne şi oase", resimt dorințe normale şi caută să şi le satisfacă – şi oamenii neîntrupați, care trăiesc cu senzația de ruptură între minte şi trup.

Schizoizii trăiesc o viață atât de concentrată asupra planului mental, atât de interiorizată, încât trupul lor nu le reprezintă sinele real. Îşi stabilesc un „sistem de sine fals" prin care interacționează cu lumea, dar procedând astfel sinele lor real ajunge să se disimuleze şi mai mult. Ei trăiesc cu spaima considerabilă de a fi „descoperiți" şi astfel încearcă să controleze toate interacțiunile cu ceilalți oameni. Acest univers intern elaborat le permite să se simtă protejați, dar pentru că nu există niciun substitut pentru relațiile din lumea reală, existența lor lăuntrică ajunge să fie destul de săracă. În mod ironic, colapsul sau prăbuşirea lor din final nu vine din partea celor de care se tem, „ci din devastarea provocată de înseşi manevrele defensive din interior."

Pentru un schizoid, totul este experimentat ca având un caracter exasperant de personal, dar în plan interior el simte un fel de gol. Singura relație pe care o trăiesc aceşti oameni este cea cu ei înşişi, dar şi aceasta este una destul de tulbure – de aici extrema lor angoasă şi disperare.

Dincolo de limite

Ce anume o determină pe o persoană cu tendințe schizoide să treacă pragul către psihoză?

Trăind cu un sistem de imagini false despre sine pe care le prezintă lumii, oamenii schizoizi sunt capabili să trăiască o viață interioară imaginară. Locul relațiilor normale, creatoare este luat de ataşamentul față de lucruri, fluxul de gândire, amintiri şi reprezentări imaginative. Totul devine posibil. Schizoizii se simt liberi şi omnipotenți, dar pe măsură ce se întâmplă asta, ei se îndepărtează tot mai mult de adevărul obiectiv. Dacă fanteziile lor sunt distructive, este foarte posibil ca acestea să aibă ca rezultat acte distructive,

dat fiind că, fără a avea acces la sinele adevărat, nu poate fi niciun sentiment de culpabilitate şi nicio posibilitate de remediere.

Tocmai din acest motiv, schizofrenicii pot să pară normali într-o săptămână şi psihotici săptămâna viitoare, având impresia că unul dintre părinţi, soţul sau soţia caută să-i ucidă sau că altcineva încearcă să le fure mintea şi sufletul. Vălul eului sau al eurilor false care i-a făcut să pară relativ normali se ridică brusc, dezvăluind sinele secret, torturat, care a fost ascuns atât timp de ochii lumii.

Comentarii finale

Sinele divizat a expus, de asemenea, convingerea controversată a lui Laing potrivit căreia, dacă un copil manifestă o predispoziţie genetică spre schizofrenie, pot exista anumite modalităţi prin care mama (sau membrii familiei, în ansamblu) acţionează astfel încât fie încurajează, fie perturbă exprimarea acestei stări. Deloc surprinzător, o asemenea afirmaţie i-a indispus pe părinţii cu copii schizofrenici.

Efectul cel mai de durată al cărţii a constat în ridicarea tabuurilor privitoare la afecţiunile mentale şi în conturarea unei mai bune înţelegeri a minţii schizoide. A fost semnificativă şi prin ideea că psihologia trebuie să se refere la dezvoltarea personală şi la libertate în loc să mimeze paradigma boală/simptome/tratament specifică medicinei convenţionale. Laing a considerat de o importanţă vitală faptul de a vă analiza pentru a afla cine sunteţi, chiar dacă analiza în sine constituie o aventură riscantă; cealaltă cale a constat în încercarea de a vă face să vă adaptaţi tiparelor de înregimentare ale societăţii, cu toate anxietăţile colaterale pe care le presupune un asemenea compromis.

Datorită unor asemenea idei, Laing a ajuns să fie celebru în anii 1960, ideile lui fiind atrăgătoare pentru toţi cei care se simţeau marginalizaţi de propria familie sau cultură sau care voiau să devină parte integrantă a tiparului mental al „realizării de sine" specific evoluţiei potenţialului uman.

Folosirea drogurilor, dependenţa de alcool, depresia şi interesul faţă de subiecte neortodoxe precum şamanismul şi reîncarnarea au contribuit, toate,

la diminuarea reputației profesionale a lui Laing și el a fost nevoit să se retragă din registrul medical al Marii Britanii în 1987.

În ciuda încercărilor criticilor de a-i devaloriza activitatea, scopurile lui înrudite de a schimba atitudinea manifestată față de afecțiunile mentale și a de a susține reafirmarea obiectivului suprem al psihologiei s-au realizat. Laing rămâne una dintre figurile majore ale psihologiei secolului al XX-lea.

R. D. Laing

Născut în 1927 la Glasgow ca singurul copil al unei familii presbiteriene din clasa de mijloc, Ronald David Laing a scris mai târziu despre o copilărie însingurată și adesea înspăimântătoare. A excelat la școală, până la 15 ani citindu-i deja pe Voltaire, Marx, Nietzsche și Freud, și a continuat studiind medicina la Universitatea din Glasgow.

A lucrat ca psihiatru în cadrul Armatei britanice, iar în 1953 a obținut un post la Gartnavel Psychiatric Hospital din Glasgow. La sfârșitul anilor 1950, a demarat un program de instruire psihanalitică la Tavistock Clinic în Londra.

În Londra anilor 1960, Laing a fost prieten, printre alții, cu scriitoarea Doris Lessing și cu Roger Waters din formația rock Pink Floyd. În 1965 a înființat o comunitate psihiatrică, Kingsley Hall, în cadrul căreia pacienții nu erau forțați să respecte anumite comportamente sau regimuri medicamentoase și erau tratați ca fiind egalii membrilor personalului.

The Politics of Experience (Politicile experienței) *a lui Laing (1967), care critica instituțiile familiale și politice ale Occidentului, s-a vândut în câteva milioane de copii. Printre celelalte cărți ale sale se numără* Sanity, Madness and the Family (*1964*) (Sănătatea, nebunia și familia) *și autobiografia lui,* Wisdom, Madness and Folly (*1985*) (Înțelepciune, nebunie și prostie). *Perspectiva lui critică asupra practicii psihiatrice standard și-a găsit ecoul în scrierile lui Thomas Szasz* (The Myth of Mental Illness – Mitul afecțiunilor mentale) *și ale lui William Glasser* (Reality Therapy – Terapia realității).

Laing a constituit subiectul a cel puțin cinci biografii. A murit în urma unui atac de cord în 1989 la St Tropez, în timp ce juca tenis.

1971

Evoluția naturii umane

„În ansamblu, consider că este corect să afirmăm că istoria omenirii este o înregistrare a modalităților în care a fost subminată natura umană. Cele mai înalte posibilități ale naturii umane au fost întotdeauna subestimate."

„Oamenii aleşi ca subiecți autoactualizați, oamenii care corespund criteriilor adoptă aceste modalități minore de acțiune: își ascultă propria voce lăuntrică; își asumă responsabilitățile care le revin; sunt cinstiți; muncesc din greu. Ei descoperă cine sunt, nu numai în ceea ce privește misiunea lor în viață, ci și cu referire la modul în care îi dor picioarele când poartă o pereche sau alta de pantofi, sau la faptul dacă le plac sau nu vinetele sau dacă nu dorm o noapte întreagă în cazul în care au băut bere în exces. Toate acestea au de-a face cu ceea ce înseamnă sinele real. Își descoperă propria natură biologică, natura lor congenitală, care este ireversibilă sau foarte dificil de schimbat."

Pe scurt

Perspectiva noastră asupra naturii umane trebuie să se extindă pentru a include trăsăturile celor mai avansați și mai realizați oameni dintre noi.

În aceeași notă

Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativitatea* (p. 112)
Viktor Frankl, *Voința de sens* (p. 160)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)

CAPITOLUL 34

Abraham Maslow

Deşi conceptul de „autoactualizat" a fost introdus de un alt psiholog, Kurt Goldstein, abia Maslow l-a transformat într-o noțiune foarte cunoscută. El îi descrie pe oamenii aceia aparent rari, care au ajuns la „umanitatea deplină" a lor, ca pe o combinație de sănătate psihologică şi de devotament față de activitatea lor, care i-a făcut să fie extrem de eficienți. Dacă ar exista cât mai mulți oameni de acest fel, a considerat Maslow, lumea în care trăim s-ar schimba radical. În loc să ne concentrăm toate energiile asupra faptului de a visa lucruri mai rapide şi mai bune, am putea încerca să înființăm societăți care să creeze oameni mai autoactualizați.

Înaintea lui Maslow, psihologia a fost împărțită în două sfere – pe de o parte behavioriştii şi pozitiviştii „ştiințifici", care considerau că nicio idee din psihologie nu este validă dacă nu a fost demonstrată în prealabil, iar pe de altă parte psihanaliştii freudieni. Maslow a creat o „a treia forță", psihologia umanistă, care a refuzat să vadă în oameni nişte automate ce funcționează „ca reacție la mediu" sau ca nişte pioni ai forțelor subconştiente. În viziunea lui, ființele umane redevin *oameni*, creatori, înzestrați cu liberul arbitru şi doritori să-şi împlinească potențialul personal. În plus, studiile lui Maslow despre „experiențele de vârf", acele momente transcendentale în care totul capătă sens şi în care percepem unitatea cu noi înşine şi cu lumea din jur, a contribuit la stabilirea fundamentului psihologiei transpersonale. Această „a patra forță" a conferit un cadru mai ştiințific studiului trăirilor religioase sau mistice şi a făcut ca Maslow să devină celebru pe Coasta de Vest a Americii în anii 1960.

Publicată după moartea lui, *Evoluția naturii umane* este mai degrabă o antologie de articole decât o lucrare unitară. Prima jumătate este mai bine scrisă şi constituie o introducere extraordinară în gândirea acestui explorator psihologic.

Persoana autoactualizată

Studiul lui Maslow despre oamenii autoactualizați începe prin exprimarea admirației față de profesorii lui, antropologul Ruth Benedict și psihologul Max Wertheimer. Deși ființe umane imperfecte, cei doi l-au marcat prin faptul că s-au dovedit a fi pe deplin evoluați în toate privințele, iar Maslow își amintește încântarea cu care s-a gândit că s-ar putea face generalizări despre acest gen de oameni.

Ce anume distinge asemenea persoane de restul lumii? În primul rând, ei au manifestat devotament față de ceva superior propriei ființe, față de o vocație. Și-au consacrat viața pentru ceea ce Maslow a numit valori „existențiale", cum ar fi adevărul, frumusețea, bunătatea și simplitatea. Totuși, aceste „valori E" nu sunt doar niște atribute frumoase pe care și le dorește persoana autoactualizată – ele sunt *necesități* care trebuie îndeplinite. „Sub anumite forme bine definite și empirice", a observat Maslow, „un om are nevoie să trăiască mai degrabă în frumusețe decât în urâțenie, așa cum îi este necesar să beneficieze de hrană pentru stomacul cuprins de durerile foamei sau de odihnă pentru trupul său obosit." Știm cu toții că trebuie să mâncăm, să bem apă și să dormim, dar Maslow a arătat că, odată ce sunt satisfăcute aceste nevoi primordiale, dezvoltăm „meta-nevoi" privind valorile E superioare care trebuie să fie și ele îndeplinite. Aceasta este faimoasa lui „piramidă a trebuințelor", care pornește de la oxigen și apă și culminează cu nevoia de împlinire spirituală și psihologică.

Aproape toate problemele psihologice, a considerat Maslow, izvorăsc din „îmbolnăvirea sufletului", care presupune lipsa de sens sau anxietatea privitoare la nevoile care nu sunt satisfăcute. Majoritatea oamenilor nici nu pot exprima faptul că resimt acest gen de necesități, dar satisfacerea lor este fundamentală pentru a fi pe deplin umani.

Realizarea umanității depline

Pentru a face din autoactualizare un concept mai puțin ezoteric, Maslow a insistat să arate ce înseamnă atunci când este transpus în practica zilnică, de la o clipă la alta. Pentru el, nu a fost un exemplu de „un moment unic și extraordinar" asemănător unei experiențe religioase. Dimpotrivă, el presupune:

- A-ți asuma pe deplin o experiență. Devotamentul față de ceva care ne face să uităm de mijloacele defensive, pozele şi timiditățile noastre. În asemenea momente, redobândim „inocența copilăriei".
- Conştientizarea vieții ca o serie de opțiuni – pe de o parte, ne ajută să evoluăm, pe de altă parte, implică şi o regresie.
- Conştientizarea faptului că posedăm un sine lăuntric şi dorința de a-i asculta vocea, mai degrabă decât pe cea a unuia dintre părinți sau a societății.
- Hotărârea de a fi cinstit şi de a-ți asuma, în consecință, responsabilitatea pentru ceea ce gândeşti sau simți. Dispoziția de a spune „Nu, nu-mi place asta şi aia", chiar dacă asemenea afirmații îți reduc cota de popularitate.
- Dorința de a lucra şi de a te dedica muncii pentru a-ți valorifica la maxim abilitățile. Faptul de a fi printre cei mai buni, indiferent de domeniul de activitate.
- Dorința reală de a-ți dezvălui mijloacele psihologice defensive şi de a renunța la ele.
- A fi dispus să-i vezi pe ceilalți în cea mai bună lumină posibilă, „în lumina eternității".

Care au fost implicațiile studierii exclusive a oamenilor sănătoşi, creativi, pe deplin realizați? În mod deloc surprinzător, Maslow a ajuns la concluzia următoare: „Ajungi să deții o perspectivă total diferită asupra omenirii."

Este dificil să apreciem acum ce revoluție a declanşat Maslow prin accentul pus asupra acestui subiect, dar amintiți-vă că el a apărut în interiorul unei paradigme medicale configurate doar de afecțiunile psihologice. Maslow a simțit că psihologia ar trebui să se concentreze mai mult asupra „umanității depline". În acest context, o persoană nevrotică devine pur şi simplu una care „nu este pe deplin actualizată". Diferența poate părea a fi una de natură semantică, dar a constituit de fapt o schimbare fundamentală în psihologie.

Complexul lui Iona

Cum se face că ne naştem cu toţii cu posibilităţi nelimitate, dar că prea puţin oameni le valorifică? Unul dintre motivele avansate de Maslow constituie ceea ce el a numit „complexul lui Iona". Biblicul Iona era un negustor timorat, care a încercat să opună rezistenţă chemării lui Dumnezeu de a porni într-o misiune importantă. Complexul definit de Maslow se referă la „spaima de glorie a cuiva" sau la evitarea adevăratului destin sau scop în viaţă.

Maslow a observat că ne temem de ce poate fi mai bun la fel de mult pe cât ne temem şi de ceea ce poate fi mai rău. Poate că ni se pare de-a dreptul înspăimântător să avem o misiune în viaţă, astfel că ajungem să acceptăm în schimb o serie de slujbe care să ne permită simpla supravieţuire. Avem cu toţii momentele noastre perfecte în care întrezărim ceea ce suntem capabili cu adevărat, atunci când conştientizăm că suntem extraordinari. „Cu toate acestea", a observat Maslow, „tremurăm totodată din cauza slăbiciunii, a fricii şi a temerilor pe care ni le provoacă exact aceleaşi posibilităţi."

Îi plăcea să le adreseze studenţilor săi întrebări de felul: „Care dintre voi vrea să devină preşedinte?" sau „Cine va deveni un lider moral inspiraţional, asemenea lui Albert Schweitzer?" Dacă aceştia se uitau derutaţi sau roşeau, el venea atunci cu întrebarea: „Dacă nu voi, cine atunci?" Stătea în faţa unor oameni care se instruiau pentru a deveni psihologi, dar Maslow i-a întrebat ce rost avea să te pregăteşti ca să devii un psiholog mediocru. A face doar strictul necesar pentru a ajunge competent, le-a spus el, este reţeta profundei nefericiri în viaţă. Cei în cauză îşi vor submina propriile capacităţi şi posibilităţi. Maslow a invocat ideea lui Nietzsche despre legea eternei recurenţe; asta înseamnă că viaţa pe care o trăim trebuie trăită iar şi iar în eternitate, ca în filmul *Groundhog Day (Ziua cârtiţei)*. Dacă am ţine minte această lege, am face tot timpul doar ceea ce este cu adevărat important.

Unii oameni evită să încerce să se afirme deoarece se tem să nu fie consideraţi grandomani, oameni care-şi doresc prea mult. Totuşi, asta poate deveni o scuză ca să nu încerce. În schimb, adoptăm o falsă umilinţă şi ne stabilim scopuri cât mai joase. Posibilitatea de a deveni remarcabili declanşează un atac de panică în mulţi dintre oamenii neremarcabili. Ei înţeleg

brusc că vor atrage atenția asupra lor. Complexul lui Iona se referă parțial la teama de a pierde controlul, la posibilitatea că am putea suferi o transformare totală, comparativ cu vechea noastră ipostază umană.

Sugestia lui Maslow a fost următoarea: trebuie să echilibrăm scopurile superioare cu faptul de a rămâne cu picioarele pe pământ. Mulți oameni manifestă prea mult din una și prea puțin din cealaltă. Dacă îi veți analiza pe oamenii de succes și autorealizați, veți constata că ei beneficiază de combinația ambelor trăsături; altfel spus, ei țintesc către cer, dar sunt și cât se poate de tereștri.

Munca și creativitatea

Ca psiholog de formație academică, Maslow a fost surprins când, în anii 1960, marile afaceri i-au bătut la ușă. Într-o perioadă a competiției sporite pentru obținerea unor produse mai bune, companiile au intuit că mediul de lucru în care oamenii sunt mai creatori și se simt mai împliniți vor fi și ele mai productive. Maslow a vorbit despre societatea „eupsihică", prin care înțelegea „cultura care ar fi creată de 1000 de oameni autoactualizați pe o insulă izolată unde nu ar fi tulburați de nimeni". În timp ce ideea în sine constituia o utopie, soluția lui realistă a managementului eupsihic viza asigurarea sănătății psihice și a împlinirii tuturor la locul de muncă.

Mai mult de un sfert din *Evoluția naturii umane* este consacrată problemei creativității, pentru că aceasta se află în centrul ideii lui Maslow despre persoana autoactualizată. El a făcut deosebirea între creativitatea primară – unda de inspirație care „vede" produsul final înainte ca acesta să fie creat – și creativitatea secundară – prelucrarea și dezvoltarea inspirației, punerea ei în practică.

Maslow a remarcat că, datorită faptului că trăim într-o lume care se schimbă mult mai repede ca în trecut, nu mai este suficient să facem lucrurile în felul în care au fost făcute întotdeauna. Oamenii cei mai buni vor fi dispuși să renunțe la trecut și să analizeze o problemă ca atare, fără o încărcătură suplimentară. Această trăsătură, numită de el „inocență", le este caracteristică oamenilor autoactualizați. Maslow a descris-o în următorii termeni: „Oamenii

pe deplin maturizați sunt cei care pot fi și foarte amuzanți... Aceștia sunt oamenii care pot da timpul înapoi după bunul lor plac, cei care se pot copilări și care se pot juca alături de cei mici, putându-se apropia de ei."

A fost extrem de conștient că, foarte frecvent, aceștia sunt oamenii nonconformiști sau cei problematici din cadrul unei organizații și a fost sincer atunci când le-a recomandat companiilor că trebuie să-i accepte și să-i aprecieze. Prin natura lor, organizațiile sunt conservatoare, dar, pentru a supraviețui și prospera, trebuie să se implice și în procesele imaginative care pot anticipa nevoia de produse sau concepte noi, originale sau o pot transpune în practică. Mediul de lucru ideal ar trebui să fie reflectarea naturii creative a persoanei autoactualizate – inspirația copilărească de a crea ceva cu adevărat nou; maturitatea de a face diferența dintre vizionarism și realitate.

Comentarii finale

Ca în cazul multor deschizători de drumuri, Maslow nu a fost foarte sigur în ceea ce privește valabilitatea termenilor metodologiei sale de cercetare (el scria: „Cunoașterea mai puțin temeinică este și ea o parte a cunoașterii"), dar ideile lui au adus un nou suflu de viață în domeniul psihologiei. Așa cum subliniază Henry Geiger într-o introducere la *Evoluția naturii umane*, pe lângă aprecierea academică deosebită de care s-au bucurat, scrierile lui Maslow s-au vândut în numeroase exemplare în rândul publicului larg. Ele corespundeau faptului că, în loc să fie considerată o noțiune nesăbuită, autoactualizarea a reprezentat de fapt un scop aflat la îndemâna multor oameni. Nu a fost concepută doar pentru „sfinți și înțelepți" și pentru marile figuri ale istoriei, ci este dreptul înnăscut al fiecăruia.

Nu e deloc surprinzător, așadar, că ideile lui Maslow au fost adaptate în general în câmpul muncii. În timp ce, pe de o parte, conceptul autoactualizării ne îndeamnă să căutăm a desfășura o activitate plină de sens dincolo de alte recompense, a ni se aminti de complexul lui Iona ne poate îndemna să ne realizăm pe deplin potențialul și să gândim în termeni de proporții.

Abraham Maslow

Născut în 1908 într-o zonă săracă din Brooklyn, New York, Maslow a fost cel mai mare dintre cei şapte copii ai familiei. Deşi părinţii lui erau imigranţi ruso-evrei fără educaţie, tatăl său a ajuns un om de afaceri prosper care şi-a dorit ca fiul lui timid, dar uimitor de inteligent, să devină avocat. Abraham a studiat iniţial dreptul la City College în New York, dar în 1928 s-a transferat la Universitatea din Wisconsin unde i-a fost stimulat interesul pentru psihologie şi unde a avut ocazia să lucreze cu cercetătorul în domeniul primatelor Harry Harlow (vezi p. 224). În acelaşi an, Maslow s-a căsătorit cu Bertha Goodman, verişoara lui.

În 1943 Maslow şi-a luat doctoratul în psihologie, dar s-a întors la New York pentru a desfăşura o activitate controversată în sfera vieţii sexuale a colegelor sale împreună cu Edward Thorndike de la Columbia University. Aici şi-a descoperit un mentor şi în persoana lui Alfred Adler (vezi p. 32). Timp de 14 ani a activat ca profesor la Brooklyn College, unde i-a avut ca mentori, printre alţii, pe unii imigranţi europeni ca psihologii Eric Fromm, Karen Horney (vezi p. 244) şi pe antropologul Margaret Mead. Lucrarea lui Maslow Principles of Abnormal Psychology (Principiile psihologiei anormale) *a fost publicată în 1941, iar în 1943 a apărut faimosul său articol din* Psychological Review, *„A Theory of Motivation" („Teoria motivaţiei"), care a introdus conceptul piramidei trebuinţelor.*

Din 1951 până în 1969 Maslow a condus departamentul de psihologie de la Brandeis University, unde a scris Motivaţie şi personalitate[1] *(1954) şi* Towards a Psychology of Being *(1968)* (Către o psihologie a fiinţei). *În 1962 a susţinut o serie de conferinţe la o companie californiană de informatică, ceea ce l-a ajutat să coreleze ideea autoactualizării cu mediul de afaceri.*

În 1968 a fost desemnat preşedinte al Asociaţiei Americane de Psihologie, iar în momentul morţii, în 1970, era membru al Fundaţiei Laughlin.

---

1 *Motivaţie şi personalitate*, Abraham Maslow, Editura Trei, Bucureşti, 2008. Vezi şi comentariul din *50 de cărţi fundamentale pentru dezvoltarea personală*, Editura Meteor Press, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

1974

Supunerea față de autoritate

„Au fost construite camere de gazare, lagărele morții au fost bine păzite, s-a asigurat producția zilnică de cadavre cu aceeaşi eficiență cu care s-au fabricat electrocasnicele. Aceste politici inumane se poate să fi luat naştere în mintea unei singure persoane, dar ele nu puteau fi aplicate pe scară largă decât dacă un număr foarte mare de oameni s-a supus ordinelor primite."

„Oamenii devin din ce în ce mai supărați; chiar acționează cu ură şi răbufnesc de furie împotriva celorlalți. Dar nu aici. Ni se dezvăluie ceva mult mai periculos: capacitatea omului de a renunța cu adevărat la omenia lui, inevitabilitatea de a proceda astfel pe măsură ce îşi adaptează personalitatea unică la structuri instituționalizate mai ample."

Pe scurt

Conştientizarea tendinței noastre naturale de a ne supune autorității poate diminua şansa de a asculta orbeşte ordinele care sunt contrare conştiinței noastre.

În aceeaşi notă

Robert Cialdini, *Psihologia persuasiunii* (p. 104)
Eric Hoffer, *Adevăratul credincios* (p. 238)

CAPITOLUL 35

Stanley Milgram

În 1961 şi 1962, la Universitatea Yale au avut loc o serie de experimente. Voluntarii au fost gratificaţi cu o mică sumă de bani pentru a participa la ceea ce au înţeles a fi „un studiu despre memorie şi învăţare". În majoritatea cazurilor, un experimentator îmbrăcat în alb îi supraveghea pe doi dintre voluntari, dintre care unuia i se atribuia rolul de „profesor", iar celuilalt cel de „discipol". Discipolul a fost ţintuit într-un scaun şi i s-a spus că trebuie să-şi amintească liste întregi de perechi de cuvinte. Dacă nu şi le-a putut aminti, profesorului i s-a cerut să-i aplice un mic şoc electric. După fiecare răspuns incorect voltajul a fost amplificat, iar profesorul a fost obligat să privească cum discipolul trecea de la mici stări de disconfort până la ţipete de agonie.

Ceea ce nu a ştiut profesorul a fost faptul că nu circula niciun curent electric între panoul lui de control şi scaunul discipolului şi că „învăţăcelul" voluntar era de fapt un actor care se prefăcea doar că suportă şocuri electrice dureroase. Adevăratul punct de interes al experimentului nu l-a reprezentat „victima", ci reacţiile profesorului care apăsa pe buton. Cum va reacţiona el în timp ce va administra o suferinţă crescândă unei fiinţe umane lipsite de apărare?

Experimentul, descris în *Supunerea faţă de autoritate. O perspectivă experimentală*, este unul dintre cele mai faimoase din psihologie. În paginile de faţă avem ocazia să aruncăm o privire asupra a ceea ce s-a întâmplat cu adevărat şi să înţelegem de ce rezultatele sunt atât de importante.

Aşteptările şi realitatea

Majoritatea oamenilor s-ar aştepta ca, la primele semne de durere incipientă venite din partea persoanei supusă şocurilor, experimentul să fie oprit. La urma urmelor, nu este decât un experiment. Acesta este răspunsul pe care l-a primit Milgram atunci când, în afara cadrului experimentului propriu-zis, a supravegheat opiniile unor oameni cu privire la cum va reacționa subiectul în asemenea împrejurări. Majoritatea au anticipat că profesorii nu vor mai aplica şocuri electrice dincolo de punctul în care discipolii vor cere să fie eliberați. Asemenea aşteptări corespundeau întru totul cu cele ale lui Milgram. Dar ce s-a întâmplat cu adevărat?

Majoritatea subiecților cărora li s-a cerut să funcționeze ca profesori au fost foarte stresați de experiment şi au protestat față de inițiatorul acestuia, spunând că persoana aflată în scaunul electric nu ar trebui să mai suporte durerea. Următorul pas logic ar fi fost atunci să ceară ca experimentul să ia sfârşit. În realitate, asta nu s-a întâmplat decât rareori.

În ciuda rezervelor manifestate, *majoritatea oamenilor* au continuat să urmeze ordinele experimentatorului şi să administreze şocuri electrice din ce în ce mai mari. Aşa cum a observat Milgram, „cei mai mulți dintre ei au continuat până la ultimul şoc al generatorului". Asta s-a întâmplat chiar şi când au auzit țipetele învățăcelului şi chiar în condițiile în care acesta implora să fie lăsat să părăsească experimentul.

Cum facem față unei conştiințe întunecate

Experimentele lui Milgram au stârnit multe controverse de-a lungul anilor. Mulți nu voiau pur şi simplu să admită faptul că ființele omeneşti normale ar putea acționa în acest fel. Mulți cercetători au încercat să găsească lacunele metodologiei, dar experimentul a fost repetat în întreaga lume cu rezultate similare. Aşa cum a observat Milgram, rezultatele i-au uimit pe oameni. Ei doreau să creadă că subiecții care s-au oferit voluntar erau nişte monştri sadici. În orice caz, Milgram s-a asigurat că proveneau dintr-o varietate de clase sociale şi de profesii şi că erau de fapt oameni obişnuiți aflați în circumstanțe neobişnuite.

Cum se face că majoritatea subiecților care au administrat „șocurile" nu s-au simțit vinovați și nu au preferat să iasă din experiment? Milgram a avut grijă să sublinieze că majoritatea subiecților știau că nu fac ceea ce trebuie. Urau să aplice șocuri electrice, mai ales atunci când victima protesta. Totuși, chiar dacă au crezut că experimentul era nemilos sau fără sens, majoritatea nu au fost capabili să se detașeze. În schimb, și-au dezvoltat mecanisme de apărare pentru a-și justifica faptele. Printre acestea s-au numărat:

- Faptul de a se lăsa absorbiți de latura tehnică a experimentului. Oamenii manifestă dorința puternică de a fi competenți în ceea ce fac. Experimentul și implementarea cu succes a lui au devenit mai importante decât starea de bine a celor implicați.
- Transferarea responsabilității morale de la experimentul propriu-zis către liderul lui. Este vorba despre obișnuita afirmație defensivă „Nu am făcut decât să ascult ordinele primite", care poate fi găsită în toate procesele intentate criminalilor de război. Simțul moral sau conștiința subiectului nu a dispărut, dar se transformă în dorința de a-i face pe plac șefului sau liderului.
- Opțiunea de a crede că acțiunile lor au trebuit să fie executate ca parte a unei cauze mai ample, mai valoroase. Dacă războaiele din trecut au fost purtate din motive care țineau de ideologia politică sau religioasă, în cazul de față, motivul a fost reprezentat de știință.
- Desconsiderarea persoanei căreia i se aplicau șocurile: „Dacă sunt suficient de stupizi încât să nu-și amintească perechile de cuvinte, merită să fie pedepsiți." O asemenea defăimare a caracterului sau a inteligenței este adesea folosită de tirani pentru a-și încuraja adepții să scape de grupuri întregi de oameni. Aceștia nu valorează prea mult, este convingerea curentă, așa că de ce i-ar păsa cuiva dacă sunt eliminați? Fără ei, lumea va fi un loc mai bun.

Probabil că rezultatul cel mai surprinzător a fost observația lui Milgram că moralitatea subiecților experimentului nu a dispărut, ci a fost *reorientată*, astfel încât au manifestat simțul datoriei și al loialității nu față de persoanele cărora le făceau rău, ci față de cele care au trasat ordinele. Subiecții nu au fost capabili să se detașeze de situația în sine deoarece – în mod surprinzător – ar fi fost nepoliticos să acționeze împotriva dorințelor experimentatorului. Ei au simțit că, odată ce au fost de acord să execute experimentul, a se retrage din el ar fi părut ca o încălcare a promisiunii făcute.

Dorința de a le face pe plac autorităților a fost, în mod evident, mai puternică decât forța morală a strigătelor de suferință ale voluntarilor. Atunci când subiecții și-au exprimat totuși opoziția față de ceea ce se întâmpla, au făcut-o în termenii cei mai reverențioși cu putință. Iată cum l-a descris Milgram pe unul dintre subiecți: „Crede că este pe punctul de a omorî pe cineva, dar folosește totuși un limbaj de salon."

De la individ la „agent"

De ce suntem astfel? Milgram a remarcat că tendința umană de a se supune autorității a evoluat de la scopul inițial al purei supraviețuiri. Trebuie să existe lideri, și adepți, și ierarhii pentru a duce lucrurile la bun sfârșit. Omul este un animal social care nu vrea să supere pe nimeni din anturajul lui. Mai rău decât conștiința vinovată de a le face rău celor care sunt fără ajutor se pare că este teama de a trăi izolat.

Celor mai mulți dintre noi ni se inculcă de la o vârstă foarte fragedă ideea că este greșit să le facem rău celorlalți fără motiv, dar ne petrecem totuși primii 20 de ani din viață ascultând ceea ce ni se spune să facem, astfel încât ne obișnuim să ne supunem autorității. Experimentele lui Milgram i-au plasat pe subiecți în miezul unei adevărate șarade. Ar trebui „să fie buni" în sensul de a nu le face rău celorlalți, sau „să fie buni" în sensul de a face ceea ce li se spune să facă? Majoritatea subiecților aleg ultima variantă – sugerându-ne că avem creierul programat să accepte autoritatea mai presus de orice altceva.

Impulsul natural de a nu le face rău celorlalți este alterat în mod dramatic atunci când o persoană este plasată într-o structură ierarhică. În sinea noastră, ne asumăm responsabilitatea deplină pentru ceea ce facem și ne considerăm autonomi, dar, odată ce ne integrăm într-un sistem sau într-o ierarhie, suntem mai mult decât dispuși să delegăm responsabilitatea respectivă altcuiva. Încetăm a mai fi noi înșine și devenim, în schimb, un „agent" pentru o altă persoană sau un lucru.

Cum devine ușor să comitem o crimă

Milgram a fost influențat de povestea lui Adolf Eichmann, a cărui misiune a fost aceea de a coordona operațiunile pentru uciderea a șase milioane de evrei în timpul dictaturii lui Hitler. Cartea lui Hannah Arendt, *Eichmann in Jerusalem (Eichmann la Ierusalim)* a demonstrat că el nu era cu adevărat un psihopat, ci un birocrat obedient, care a păstrat distanța față de lagărele morții, ceea ce i-a permis să ordone atrocități în numele unui scop superior. Experimentele lui Milgram au confirmat adevărul ideii lui Arendt referitoare la „banalitatea răului". Asta înseamnă că oamenii nu sunt răi în mod structural, dar devin așa atunci când cruzimea le este impusă de forța autorității. Aceasta este lecția principală care poate fi desprinsă din studiul respectiv:

> *Oamenii obișnuiți, care-și fac pur și simplu treaba, fără a nutri niciun fel de ostilitate pe cont propriu, pot deveni agenții unui proces extrem de distructiv.*

Supunerea față de autoritate poate părea o lectură foarte greu de suportat, mai ales transcrierea interviului luat unui soldat american care a participat la masacrul de la Mai Lai din Vietnam. Milgram a ajuns la concluzia că există o asemenea afecțiune precum psihopatia înnăscută sau „răul", dar că este destul de rară, statistic vorbind. Semnalul de alarmă tras de el a vizat modul în care un om obișnuit (a realizat experimente și pe femei și nu a găsit că acestea s-ar deosebi de bărbați în ceea ce privește obediența), dacă este pus în condițiile adecvate, le poate face lucruri îngrozitoare celorlalți oameni – fără să simtă remușcări prea mari în această privință.

După cum a observat Milgram, acesta este scopul instruirii militare. Soldații instruiți sunt plasați într-un mediu separat de restul societății și de convențiile morale ale acesteia și sunt făcuți să gândească în termeni de „dușmani" sau „inamici". Li se inoculează pasiunea pentru „datorie", convingerea că luptă pentru o cauză măreață și teama teribilă de a nu respecta ordinele: „Deși scopul aparent al instruirii este acela de a le dezvolta recruților abilități militare, scopul fundamental este acela de a distruge și ultimele rămășițe ale individualității și ale apartenenței de sine." Soldații trecuți prin procesul de instruire sunt destinați să devină agenții unei cauze, mai degrabă decât persoane cu gândire autonomă, de unde și vulnerabilitatea lor față de acțiunile înspăimântătoare. Ceilalți oameni încetează să mai fie văzuți ca ființe umane și devin „un pericol colateral".

Capacitatea de a nu te supune ordinelor

Ce o determină pe o persoană anume să fie capabilă să nu se supună ordinelor, în timp ce alții nu pot face asta? Nesupunerea este dificilă. Subiecții lui Milgram au simțit în general că supunerea lor se manifestă față de experiment și față de experimentator; puțini au fost capabili să depășească acest sentiment și să pună persoana aflată în scaunul de suferință deasupra sistemului de autoritate. A existat o mare fractură, a remarcat Milgram, între atitudinea de a protesta împotriva răului în plină desfășurare (ceea ce au făcut aproape toți subiecții) și faptul de a refuza să continue experimentul. Totuși, acesta este saltul făcut de cei câțiva care nu se supun autorității pe baze etice sau morale. Își susțin convingerile individuale în ciuda situației ca atare, pe când cei mai mulți dintre noi se supun situației. Aceasta este diferența dintre un erou care își riscă propria viață pentru a-i salva pe ceilalți și un Eichmann.

Civilizația ne-a învățat cum să ne supunem autorității, a remarcat Milgram, dar nu cum să ne opunem autorității care este blamabilă din punct de vedere moral.

Comentarii finale

Supunerea față de autoritate pare să ne ofere prea puțin confort spiritual în ceea ce privește rasa umană. Dat fiind că de-a lungul a mii de ani am evoluat în cadrul unor ierarhii sociale, o parte din conexiunile noastre cerebrale ne face să ne dorim să ne supunem oamenilor care sunt „deasupra" noastră. Totuși, doar prin cunoașterea acestei tendințe dominante putem evita să ne implicăm în situațiile care ar putea perpetua răul.

Fiecare ideologie are nevoie de un anumit număr de oameni obedienți care să acționeze în numele ei, iar în cazul experimentului lui Milgram, ideologia care a pus stăpânire pe subiecți nu a fost o religie, sau comunismul, sau un lider charismatic. În mod evident, oamenii vor întreprinde o serie de acțiuni în numele Științei așa cum inchizitorii spanioli i-au torturat pe oameni în numele lui Dumnezeu. Dați-le o „cauză" suficient de mare și vă va fi ușor să constatați cum faptul de a-i provoca durere unei alte ființe poate fi justificat fără prea mare dificultate.

Faptul că nevoia noastră de a fi obedienți învinge frecvent educația primită sau influențarea comportamentului de către compasiune, etică sau precepte morale sugerează că ideea îndrăgită a liberului arbitru uman este un mit. Pe de altă parte, descrierile făcute de Milgram oamenilor care au reușit să refuze să mai aplice șocuri electrice ar trebui să ne dea speranță tuturor despre modul în care am reacționa într-o situație similară. S-ar putea să facă parte din moștenirea noastră genetică să ne opunem autorității fără a gândi, dar stă în natura noastră să lăsăm deoparte ideologia dacă ea ne provoacă durere și să fim dispuși să așezăm persoana deasupra sistemului.

Experimentele lui Milgram ar fi fost mai puțin cunoscute dacă *Supunerea față de autoritate* nu ar fi fost o lucrare captivantă a literaturii științifice. Este o carte care ar trebui să existe în biblioteca tuturor celor interesați de modul de funcționare al minții omenești. Genocidul din Rwanda, masacrul din Srebrenica și afronturile la adresa demnității umane de la închisoarea Abu Ghraib sunt toate puse sub lupă și explicate parțial de analizele revelatoare făcute de autor.

Stanley Milgram

Născut în New York City în 1933, Milgram a absolvit liceul în 1950 şi şi-a luat diploma universitară la Queens College în 1954. S-a specializat în ştiinţe politice, dar a hotărât că este mai interesat de psihologie şi a urmat cursuri de vară de specialitate pentru a fi acceptat la un program doctoral la Harvard. Şi-a luat doctoratul sub coordonarea eminentului psiholog Gordon Allport, pe tema conformismului omenesc. Milgram a lucrat cu Solomon Asch de la Princeton University, cel care a desfăşurat experimente faimoase despre conformismul social.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY

Celelalte sfere de cercetare au inclus tema motivațiilor pentru care oamenii sunt dispuși să cedeze locul în mijloacele de transport în comun, ideea celor „șase grade de separare" și agresivitatea și comunicarea nonverbală. Milgram a realizat și o serie de documentare, printre care Obedience (Supunerea), *despre experimentul de la Yale, și* The City and the Self (Orașul și individul), *despre impactul vieții urbane asupra comportamentului. Pentru mai multe informații, citiți cartea lui Thomas Blass intitulată* The Man Who Shocked the World: The Life and Legacy of Stanley Milgram *(2004)* (Omul care a șocat lumea. Viața și moștenirea lui Stanley Milgram).

Milgram a murit la New York în 1984.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY

Sexul creierului

„Cele două sexe sunt diferite deoarece creierele lor sunt diferite. Creierul, principalul organ administrativ şi emoţional al vieţii, este structurat diferit la bărbaţi şi la femei; procesează informaţia în mod diferit, ceea ce are ca rezultat percepţii, priorităţi şi comportamente diferite."

„Rareori a existat o diferenţă mai mare între ceea ce presupune opinia curentă, inteligentă şi luminată – că bărbaţii şi femeile au acelaşi tip de creier – şi ceea ce a demonstrat ştiinţa – că lucrurile nu stau chiar aşa."

Pe scurt

Până în momentul în care ieşim din pântecele mamei, majoritatea diferenţelor dintre femei şi bărbaţi sunt deja conturate.

În aceeaşi notă

Louann Brizendine, *Creierul femeii* (p. 90)
John M. Gottman, *Cele şapte principii care fac căsătoria să funcţioneze* (p. 214)
Alfred Kinsey, *Comportamentul sexual al femeii* (p. 274)
Steven Pinker, *Tabula rasa* (p. 354)

CAPITOLUL 36

Anne Moir şi David Jessel

Timp de mii de ani, bărbaţii şi femeile au fost trataţi ca fiind destul de diferiţi; oamenilor li s-au atribuit roluri bazate pe aptitudini, percepţii şi comportament şi s-a luat de bun faptul ca aceste lucruri să depindă de sexul căruia îi aparţineau. În contextul revoluţiei sexuale a anilor 1960, aceste definiţii de rol au fost respinse ca o conspiraţie masculină menită să întreţină dominaţia lor socială şi economică asupra femeilor. Politicile educaţionale au fost restructurate pentru a înlătura diferenţele de gen din instruirea copiilor, iar kibbutzul israelian[1], care a înlăturat deosebirile tradiţionale dintre meseriile „masculine" şi cele „feminine", a fost considerat un model extraordinar în această privinţă. În contextul noii lumi, o femeie nu-şi va mai asuma niciodată pur şi simplu un rol care-i este desemnat de către societate.

Un singur lucru a stat în calea concepţiei specifice acestei minunate lumi noi a egalităţii: ştiinţa. În timp ce am fost învăţaţi să credem că nu există diferenţe care să conteze între bărbaţi şi femei, progresele înregistrate de ştiinţa creierului şi de studiile empirice despre comportament au venit cu o serie de descoperiri contradictorii. Cele două sexe nu sunt diferite doar în sens fizic, ci sunt la mii de ani lumină în ceea ce priveşte priorităţile de viaţă, mijloacele de comunicare şi nevoile sexuale. Potrivit lui Anne Moir şi David Jessel, ideea de egalitate nu este decât „o minciună biologică şi ştiinţifică".

Sexul creierului. Adevăratele diferenţe dintre bărbaţi şi femei a devenit bestseller şi una dintre primele cărţi populare despre diferenţele dintre sexe,

---

[1] Kibbutz – gospodărie colectivă agrară în Israel, care îmbină socialismul şi sionismul. (*n.trad.*)

cu mult înainte ca John Gray să scrie *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* [2]. Elaborată într-un stil superb și adesea amuzant, rămâne un exemplu extraordinar despre procesul de „distrugere a miturilor". Moir este genetician, iar cartea se bazează pe nenumărate referințe științifice – există foarte multe informații concentrate în mai puțin de 200 de pagini. În ciuda faptului că a fost scrisă în urmă cu peste 15 ani, nu pare a fi perimată. Cititorii care vor să se informeze cu privire la relația dintre gen, neurologie și comportament ar trebui să citească *Creierul femeii* a lui Louann Brizendine (vezi p. 90); în orice caz, *Sexul creierului* încă mai constituie o excelentă tratare de ansamblu a subiectului.

Suntem configurați sexual încă din stadiul fetal

Copiii nu se nasc ca o tablă goală care așteaptă să fie condiționată, au subliniat Moir și Jessel. Încă de la cinci sau șase săptămâni în pântecele matern, un bebeluș „se hotărăște" cu ajutorul hormonilor și creierul lui se structurează într-o formă masculină sau feminină. Diferențele sexuale din creier își au originea la nivelul cromozomilor (de tip xx pentru sexul feminin și de tip xy pentru cel masculin), dar fătul va deveni băiat doar în prezența hormonilor masculini; dacă aceștia lipsesc, va deveni fată.

Concentrarea, sincronizarea și eficiența acțiunii hormonale asupra fătului sunt cele care determină tiparul masculin sau feminin exact al rețelei neuronale, iar aceste tipare sunt foarte rezistente la schimbare după naștere. Moir și Jessel observă că, în general, creierul mamiferelor este „bimorfic"; asta înseamnă că este configurat fie pe o structură masculină, fie pe una feminină. Așadar, mamifere fiind, ar fi fost o ciudățenie a naturii să fi contrazis creierul omenesc această configurare sexuală neuronală.

---

2 *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, John Gray, Editura Vremea, București, 2002; vezi și comentariul din *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*, Editura Meteor Press, București, 2008. (*n.red.*)

Băieții sunt băieți

La numai câteva ore după naştere, înainte de a fi influențați de condiționările externe, bebelușii manifestă tendințe bine definite. O fetiță privește insistent fețele celor din jur, în timp ce un băiețel pare mai preocupat de obiecte. Fetițele reacționează mai bine la sunetele joase şi sunt mai speriate de zgomote, manifestând un simț mai pregnant al auzului.

După ce încep să meargă în picioare, copiii percep şi experimentează lumea prin intermediul chimiei creierului condiționate de sex. Băieții sunt mai temerari în jocurile lor şi au nevoie de mai mult spațiu ca să se desfăşoare. Ei acționează pentru a-şi perfecționa abilitățile spațiale, în timp ce fetele acționează mai mult asupra abilităților de relaționare. În medie, fetele vorbesc cu un an mai devreme decât băieții (după cum notează Moir şi Jessel, Einstein a început să vorbească în jurul vârstei de cinci ani.) Diferențierea se prelungeşte până în etapa preşcolară, băieții preferând jocurile agresive în spații largi, în timp ce fetele au tendința de a practica jocuri mai sedentare şi mai disciplinate. Fetele îi întâmpină pe necunoscuți cu prietenie şi curiozitate, băieții nemanifestând nimic altceva decât indiferență.

Hormonii şi creierul

La pubertate, creierul, care deja a fost „preconfigurat" de hormoni în stadiul fetal, reacționează la infuzia de hormoni prin transformări fizice şi psihologice. Băieții adolescenți prezintă un nivel al testosteronului de douăzeci de ori mai mare decât cel al fetelor, iar ca steroid anabolizant, testosteronul măreşte masa musculară şi face ca băieții să se gândească în permanență la sex.

În timp ce sistemul hormonal masculin rămâne într-un echilibru stabil, funcționând ca un termostat, la femei acelaşi sistem generează un flux al creşterilor şi descreşterilor corespunzând ciclului menstrual. În perioada premenstruală, nivelul de progesteron, care contribuie la inducerea unei stări de bine, scade; efectul poate fi comparabil cu cel al renunțării la droguri. Autorii au subliniat creşterea ratei criminalității în rândul femeilor aflate în perioada premenstruală; în codul penal francez, tensiunea premenstruală intră în categoria „instabilității temporare" şi peste tot este invocată cu succes de avocații apărării.

În ansamblu, concluzionează Moir şi Jessel, hormonii masculini sporesc agresivitatea, spiritul de competiţie, afirmarea de sine, încrederea în sine şi autocontrolul; aceste trăsături se diminuează în prezenţa hormonilor feminini. În orice caz, pe măsură ce îmbătrânesc, nivelul de testosteron al bărbaţilor scade şi ei au tendinţa de a se mai domoli; prin contrast, schimbarea chimiei hormonale la femei face ca ele să devină mai sigure pe sine.

Inteligenţa şi emoţiile

Creierul masculin este mai specializat şi mai compartimentat, aptitudinile spaţiale şi cele de limbaj fiind localizate la nivelul unor centri nervoşi specifici, în timp ce funcţiile creierului feminin sunt în general mai difuze, aceste aptitudini fiind controlate de centrii nervoşi din ambele emisfere cerebrale. Organizarea mai bine definită a creierului masculin justifică francheţea masculină, iar capacitatea masculină deosebită de orientare spaţială poate fi atribuită unui simţ spaţial mai accentuat. Femeile, pe de altă parte, dispun de o capacitate mai mare de conştientizare a unei situaţii şi sunt foarte abile în a interpreta micile schimbări de fizionomie pe care bărbaţii nu le percep; asta le ajută să fie nişte judecători mai pricepuţi ai caracterului unei persoane şi justifică „intuiţia feminină". Femeile manifestă o viziune de ansamblu mai pregnantă şi percepţii senzoriale mai acute, în general.

Creierul masculin le conferă bărbaţilor predispoziţia de a acţiona şi preferinţa pentru lucruri, nu pentru oameni. Ei sunt dezorientaţi atunci când femeile încep să plângă şi se întreabă de ce aşa ceva se întâmplă atât de frecvent. Moir şi Jessel vin cu următoarea explicaţie: „Femeile... văd, aud şi simt mai mult, iar ceea ce văd, aud şi simt înseamnă mult pentru ele. Femeile plâng mai des decât bărbaţii pentru că au mai multe motive de plâns – primesc mai mulţi stimuli emoţionali, reacţionează mai puternic şi îşi exprimă stările de spirit mai pregnant." Pe de altă parte, când un bărbat plânge, cu siguranţă că s-a întâmplat ceva foarte grav.

Sexul

Atunci când vine vorba despre sex, creierul femeilor şi al bărbaţilor şi nivelul hormonal sunt structurate în aşa fel încât experienţa trăită de ei este total diferită.

Bărbații se excită ușor sub acțiunea stimulilor sexuali de natură vizuală: ei sunt fericiți să facă sex cu lumina aprinsă ca să poată „vedea acțiunea", iar imaginile cu sâni și zona genitală le procură o plăcere deosebită. Femeile sunt excitate dacă li se asigură sentimentul de securitate și intimitate, iar simțurile ascuțite ale pipăitului și auzului le fac să prefere să facă dragoste pe întuneric.

Bărbații se pot raporta cu ușurință la sex ca la un eveniment izolat și la femei ca la niște obiecte. Un bărbat este cât se poate de cinstit atunci când spune, după o aventură, că „nu a însemnat nimic". Dar evenimentul în sine este un dezastru pentru o femeie deoarece, în cazul ei, sexul este inseparabil de intimitate și dragoste. Moir și Jessel citează rezumatul unui psiholog privind aceste diferențe structurale: „Femeile își doresc să facă mult sex cu bărbatul pe care îl iubesc, în timp ce bărbații își doresc mult sex."

Dragostea și căsătoria

Bărbații și femeile se căsătoresc plecând de la prejudecata că sunt asemănători în esență; că par „compatibili". Ei bine, nu sunt.

Femeile tânjesc după intimitate emoțională, interdependență și dialog în existența zilnică alături de partener, în timp ce bărbații presupun că securitatea financiară și o viață sexuală susținută formează baza unei căsătorii de succes. Bărbatul nu apreciază în mod adecvat măsura în care biologia unei femei o face să fie vulnerabilă la schimbările de dispoziție, în timp ce femeia nu va ști că tendința bărbatului de „a exploda" la adresa ei este parțial atribuibilă unui prag biologic mai scăzut al furiei și frustrării.

Femeile se plâng mereu că bărbații nu comunică, dar creierul bărbaților nu este structurat să-i determine să vrea să vorbească despre sentimentele lor cele mai profunde – zona din creierul lor corespunzătoare sentimentelor și cea a verbalizării gândurilor au locații practic separate.

Sexul creierului conține o serie de studii despre prioritățile caracteristice bărbaților și femeilor. Conform acestora, bărbații prețuiesc cel mai mult puterea, profitul și independența, în timp ce femeile apreciază relațiile interpersonale și sentimentul de securitate. Bărbații se simt mai fericiți în căsătorie atunci când soțiile arată bine și le oferă o serie de „favoruri", în vreme ce femeile par mai fericite dacă soții lor au avut manifestări de tandrețe în ziua în care au completat chestionarul!

Dată fiind înclinația bărbaților către „hoinăreală", succesul căsătoriei ca instituție, după cum sugerează Moir și Jessel, reprezintă un triumf al creierului femeii: „În orice situație, puterea depinde de cantitatea de informații asimilate. În cadrul condiției maritale, femeile o dețin într-o măsură mai mare." Căsătoria funcționează nu atunci când femeile devin extrem de serviabile, ci atunci când inteligența socială a femeilor face ca relația să fie gestionată în chip fericit.

Bărbații și femeile la locul de muncă

Prioritatea pe care femeile o acordă relațiilor interpersonale tinde să pună în umbră egocentrismul, obsesia succesului, duritatea și „renunțarea la valorile personale" care caracterizează modul în care bărbații se raportează la carieră. Creierul unei femei este programat să-și găsească împlinirea prin intermediul fiecărui rol pe care și-l asumă, mai presus și dincolo de orice percepție de ordin exterior a statutului social, realizării și succesului. Bărbații, pe de altă parte, se orientează către activități unde succesul poate fi estimat în mod just. Istoria o dovedește că au evitat mereu domeniile în care femeile predomină numeric.

Există, de altfel, multe povești fericite despre femeile care au reușit să-și ducă instituțiile conduse de ele pe culmile succesului fără să copieze neapărat stilurile de management tipic „masculine". Psihologii susțin că femeile și bărbații au „o strategie cognitivă preferată" sau o modalitate caracteristică de raportare la lume bazată pe modul în care le este structurat creierul. O cultură cu stiluri de activitate avansate, remarcă Moir și Jessel, va încerca să le permită ambelor sexe să acționeze în vederea obținerii unor rezultate cât mai eficiente.

Comentarii finale

Considerăm că suntem ființe înzestrate cu liber arbitru și independente față de apartenența noastră sexuală, dar creierul este astfel configurat încât este dificil să discernem cu obiectivitate care dintre sentimentele, gândurile și acțiunile noastre ne aparțin nouă ca indivizi unici și care sunt pur și simplu determinate de instinctele naturale și de hormoni. Deși nu suntem condiționați

de „sexul creierului", suntem puternic modelați de el, iar conștientizarea acestor forțe modelatoare nu poate fi un lucru negativ.

Autorii citează din sociologul american Alice Rossi: „Diversitatea este un fapt biologic, în timp ce egalitatea este un precept politic, etic și social." Egalitatea reprezintă o idee lăudabilă și e firesc ca băieții și fetele să beneficieze de șanse egale de realizare în viață, dar dacă nu îmbrățișează totuși aceleași cariere, observă Moir și Jessel, nu înseamnă că este ceva în neregulă cu ei. Deși simpatizează cu concepțiile feministe, ei subliniază că femeile devin mai puternice nu atunci când încearcă să fie asemenea bărbaților, ci, dimpotrivă, atunci când maximizează și valorizează diferențele dintre sexe. Un asemenea punct de vedere poate părea a fi o manifestare de „feminism inversat", dar este singura abordare ce reflectă adevărul biologic.

În loc să încercăm să negăm diferențele dintre sexe din oarecare motiv corect din punct de vedere politic, poate că ar trebui să percepem cu uimire abilitățile, realizările și atitudinile față de viață pe care le manifestă fiecare sex în parte. Civilizația nu ar fi putut fi creată ori de bărbați, ori de femei în mod exclusiv; a necesitat diferite forme de inteligență pe care le poate oferi doar cooperarea dintre cele două sexe.

Anne Moir și David Jessel

Anne Moir are un doctorat în genetică și conduce o companie britanică de producere a unor emisiuni de televiziune. Împreună cu soțul ei, Bill, a scris Why Men Don't Iron: The Fascinating and Unalterable Differences Between Men and Women *(2000)* (De ce bărbații nu calcă. Diferențele fascinante și inalterabile dintre bărbați și femei).

David Jessel este un jurnalist britanic foarte cunoscut în calitate de prezentator de programe de televiziune despre sistemul judiciar criminalistic. El și Moir sunt și coautorii cărții A Mind to Crime: The Controversial Link Between the Mind and Criminal Behavior *(1997)* (Creierul criminal. Legătura controversată dintre minte și comportamentul criminal).

Reflexele condiționate

„Reflexele condiționate sunt fenomene care se manifestă în mod obișnuit și frecvent: prezența lor este o funcție integrantă a vieții de zi cu zi. Le recunoaștem în noi înșine și în cei din jur purtând diverse denumiri, precum «educație», «obiceiuri» și «instruire»; iar toate acestea nu sunt, într-adevăr, nimic altceva decât rezultatele stabilirii unor noi conexiuni nervoase în timpul existenței postnatale a organismului."

„Dacă animalele nu s-ar fi aflat într-o corespondență precisă cu mediul ambiant, mai devreme sau mai târziu ar fi încetat să existe... Ca să vă dau un exemplu de natură biologică: dacă animalele ar fi respins hrana în loc să se simtă atrase de ea sau dacă s-ar fi aruncat în foc în loc să se ferească de el, ar fi dispărut destul de curând. Animalele trebuie să reacționeze de așa natură la schimbările de mediu încât activitatea lor de răspuns să fie direcționată către conservarea vieții."

Pe scurt

Dat fiind modul în care este condiționată mintea noastră, suntem mai puțin autonomi decât ne imaginăm.

În aceeași notă

William James, *Principiile psihologiei* (p. 254)
V. S. Ramachandran, *Fantomele creierului* (p. 360)
B. F. Skinner, *Dincolo de libertate și demnitate* (p. 416)

CAPITOLUL 37

Ivan Pavlov

Ați auzit, desigur, despre Pavlov și celebrii lui câini, dar cine anume a fost el și care este contribuția lui specifică la dezvoltarea psihologiei? Născut în 1849 în zona centrală a Rusiei, s-a așteptat de la el să calce pe urmele tatălui și să devină preot în cadrul bisericii ortodoxe răsăritene, dar, influențat de lecturile din Darwin, a fugit de la seminarul din locurile natale și s-a dus la Sankt Petersburg să studieze chimia și fizica.

La universitate, Pavlov a ajuns să fie pasionat de fiziologie și a făcut practică în laboratoarele unor profesori eminenți. Cu timpul, a devenit foarte cunoscut pentru activitatea sa ca specialist în digestie și în sistemul nervos. Ca fiziolog, Pavlov nu s-a gândit prea mult la noua știință a psihologiei, dar tocmai activitatea desfășurată de el avea să-l conducă spre o serie de revelații în ceea ce privește „condiționarea" sau modul în care animalele (și oamenii) își dezvoltă reflexe noi pentru a reacționa față de mediul înconjurător.

Reflexele condiționate. O cercetare a activității fiziologice a cortexului cerebral, în traducere din rusă, constituie o culegere de cursuri susținute inițial de Pavlov la Academia Militară Medicală din Sankt Petersburg în 1924. Printr-o expunere foarte minuțioasă, cartea sintetizează cei 25 de ani de cercetări întreprinse de echipa lui, care l-au condus în cele din urmă către obținerea Premiului Nobel. În cele ce urmează, ne propunem să subliniem în ce au constat efectiv descoperirile lui Pavlov și care sunt implicațiilor acestora asupra psihologiei omenești.

Animalele ca agregate

Pavlov își începe *Reflexele condiționate* semnalând deficiența informațiilor despre creier care se făcea simțită la momentul respectiv. Deplânge faptul că studiul creierul a devenit domeniul psihologiei, când ar fi trebuit să fie apanajul fiziologilor care pot furniza informații despre configurația și structura sa chimică.

Își exprimă recunoștința față de filozoful René Descartes, care, cu trei secole înaintea lui, descrisese animalele ca fiind niște mașini ce reacționează previzibil, potrivit cu stimulii din mediul înconjurător, pentru a intra în rezonanță cu acesta. Reacțiile respective sunt parte componentă a sistemului nervos și se manifestă de-a lungul conexiunilor nervoase prestabilite. Una dintre aceste reacții de reflex constă în producerea de salivă, iar Pavlov a investigat inițial modul de funcționare a glandelor digestive la câini. Și-a propus să analizeze chimic diferența de salivă produsă ca reacție la hrană în circumstanțe diferite.

Încă de la primele experimente, Pavlov a remarcat însă ceva ciudat. Exista un element psihologic implicit reflexului de producere a salivei la câini; asta înseamnă că ei începeau să saliveze pur și simplu atunci când se gândeau că *urmau* să primească hrană. Ideea lui Descartes referitoare la reacțiile automate nu era, în mod evident, chiar atât de simplă; Pavlov a simțit nevoia să meargă cu investigațiile mai departe.

Producerea reflexelor

S-a hotărât să încerce pe câini o diversitate de stimuli pentru a vedea exact ce anume le provoacă secreția de salivă, dacă nu era cumva vorba doar despre un simplu reflex automat. Pentru ca experimentele lui să aibă loc în timp real, Pavlov a fost nevoit să recurgă la o operație minoră, astfel încât o parte din saliva câinilor să treacă printr-un orificiu în exteriorul cavității bucale pentru a fi colectată într-un recipient, astfel încât să fie posibilă măsurarea cantităților produse.

Pavlov şi-a expus câinii la diverşi stimuli, cum ar fi bătaia ritmică a unui metronom, sonerii, clopote, sunete similare spargerii unor bule de spumă sau zdrobirii unui obiect, asta pe lângă prezentarea unui pătrat negru, expunerea la căldură, atingerea câinelui în diverse locuri şi expunerea la lumina intermitentă a unei veioze. Fiecare dintre acestea se manifesta exact înainte de apariţia hranei, astfel încât atunci când câinele auzea, vedea sau simţea un anumit stimul într-un anumit moment, el începea să saliveze chiar dacă mâncarea nu apăruse încă. Mai ales sunetul ritmat al unui metronom producea salivă chiar dacă nu se vedea nici urmă de hrană; din punct de vedere fiziologic, nu exista nicio diferenţă între reacţia câinelui la auzul metronomului şi ceea ce se întâmpla când chiar vedea mâncarea. În cazul câinelui, metronomul – mai curând decât un castron cu mâncare – a ajuns să însemne „hrană".

Pavlov a înţeles că există două tipuri de reflexe sau răspunsuri manifestate de un animal faţă de mediul exterior:

- Reflexul natural sau *necondiţionat* (de exemplu, salivaţia câinelui când începe să mănânce, pentru a contribui la digestie); şi
- Reflexul dobândit sau *condiţionat*, care se produce prin învăţarea inconştientă (de exemplu, atunci când câinele începe să saliveze la sunetul unei sonerii, deoarece sunetul este „echivalent" cu hrana).

Faptul că reflexele pot fi induse astfel încât să devină parte componentă a modului natural de funcţionare a organismului animalului l-a ajutat pe Pavlov să conştientizeze că, în cazul în care un animal este ca o maşină ce reacţionează la mediul ambiant, atunci este una foarte complexă. A arătat că partea cea mai evoluată a creierului, cortexul cerebral, este foarte maleabil, aşa cum sunt şi conexiunile nervoase care-şi au sediul aici. Aşa-numitele instincte pot fi învăţate – şi „dezvăţate", de vreme ce a fost capabil, totodată, să demonstreze că reflexele pot fi şi inhibate sau *distruse* prin asocierea hranei cu un element care nu-i procură câinelui nicio plăcere.

Pavlov a consemnat şi limitele care se manifestă în cadrul procesului de producere a reflexelor condiționate. Acestea fie dispar cu timpul, fie câinii nu reacționează întotdeauna, lăsându-se furați de somn. A ajuns la concluzia potrivit căreia cortexul cerebral nu poate fi suprasolicitat sau modificat în exces. Se pare că supraviețuirea şi buna funcționare a organismului unui câine necesită un anumit grad de stabilitate a conexiunilor cerebrale.

„Maşinării" avansate de reacție la mediu

Pavlov a observat că reacțiile animalelor la mediu se structurează pe două niveluri. Este vorba mai întâi despre „neuro-analiză", în care-şi folosesc simțurile pentru a-şi da seama care este natura lucrurilor, şi apoi de „neuro-sinteză", folosită pentru a stabili modul în care un anumit aspect se potriveşte cu reacțiile şi cunoştințele existente. Ca să supraviețuiască, de exemplu, un câine trebuie să înțeleagă rapid dacă un anumit lucru este sau nu o amenințare pentru el.

Câteva dintre experimentele lui Pavlov au presupus operația de extirpare a cortexului cerebral al câinelui în totalitate. Procedura respectivă l-a transformat pe câine în nimic altceva decât o maşină de produs reflexe. S-au păstrat reflexele necondiționate care erau configurate în creierul lui şi la nivelul sistemului nervos, dar nu era capabil să reacționeze în mod corespunzător la mediu – putea încă merge, dar dacă întâmpina un obstacol oricât de mic, precum un picior de masă, nu mai ştia ce să facă. Prin contrast, în cazul unui câine normal, dacă la nivelul stimulilor de mediu se produce o schimbare, fie ea şi minimală, sau apare ceva nou, un „reflex de investigație" va face ca animalul să-şi ciulească urechile sau să adulmece pericolul. Un câine poate petrece mult timp „investigând", pur şi simplu, un stimul astfel încât reflexele sale față de mediul ambiant sunt mereu actualizate.

Pavlov a ştiut că rezultatele experimentelor sale nu li se aplică doar câinilor. Cu cât organismul este mai evoluat, a spus el, cu atât mai sporită este abilitatea sa „de a mări complexitatea contactelor sale cu lumea exterioară şi de a ajunge la o adaptare din ce în ce mai diversificată şi mai precisă

la condițiile externe". „Cultura" și „societatea" pot fi înțelese ca un sistem complex de management al reflexelor, cu precizarea că oamenii sunt diferiți de câini doar în măsura în care reflexele condiționate le-au depășit pe cele naturale. În timp ce câinii pot manifesta o cunoaștere socială și teritorială avansată ca formă optimă de răspuns la mediu, ființele umane au reacționat creând „civilizația".

Omul și câinele: asemănări

Ultimul capitol din *Reflexele condiționate* se referă la modul de aplicare a activității lui Pavlov la oameni. Dat fiind faptul că omului îi este caracteristic un cortex cerebral mult mai complex decât cel al câinelui, Pavlov a fost destul de prudent cu interpretările propuse de lucrarea sa. În orice caz, el a observat următoarele paralelisme:

- Felul în care oamenii sunt instruiți, disciplinați și culturalizați nu diferă atât de mult de modul în care câinii sunt instruiți să facă anumite lucruri. Știm că modalitatea cea mai eficientă de a învăța ceva este să lucrăm în etape, la fel cum reflexele condiționate ale câinilor au fost formate treptat. Așa cum a aflat că stau lucrurile cu câinii, la fel, oamenii trebuie să se dezobișnuiască de a face unele lucruri, la fel cum învață să le și facă.
- Pavlov a avut la dispoziție o clădire bine izolată fonic, special concepută pentru experimentele sale, pentru că a descoperit că stimulii externi afectează capacitatea de a manifesta reflexe condiționate. În mod similar, cei mai mulți dintre noi nu pot citi o carte dacă se uită și la un film, în același timp; și descoperim că este greu „să ne reacomodăm cu mersul lucrurilor" după o vacanță sau o pauză în rutina zilnică. Ca și în cazul câinilor, nevrozele și psihozele se manifestă ca rezultat al stimulării extreme care nu poate fi încorporată în mod adecvat în planul gândirii și al reacțiilor existente.

- Reacțiile câinilor sunt imprevizibile. Pavlov își amintește că, în momentul în care una dintre inundațiile faimoase din Petrograd a afectat zona experimentală, unii câini au devenit neliniștiți, alții înspăimântați, iar alții s-au ascuns. În mod similar, a observat el, nu putem anticipa niciodată felul în care o persoană va reacționa emoțional atunci când este insultată, agresată sau când pierde pe cineva apropiat, de pildă. Aceste reacții par să reflecte cele două reacții psihologice comune la șocul resimțit atât de câini, cât și de oameni – neurastenia (oboseala, izolarea, imobilizarea) și isteria (excitația nervoasă).

La ultimul punct, sugestia lui Pavlov a fost cea potrivit căreia evoluția a garantat că nu putem să nu reacționăm la un eveniment major – trebuie să ținem cont de el, într-un fel sau altul. Pentru a reveni în cele din urmă la o stare de echilibru, trebuie să încorporăm experiențele anterioare. Fenomenul desemnat prin sintagma „luptă sau fugi", care se manifestă în fața unei provocări, reprezintă metoda sistemului nervos de a se autoproteja pe termen scurt. Pe termen lung, faptul că am avut o reacție ne asigură că putem reintra în echilibru cu mediul ambiant.

Comentarii finale

Pavlov a asemănat cortexul cerebral cu un panou de control sofisticat, în cadrul căruia diferitele grupuri de celule sunt responsabile pentru diversele tipuri de reflexe. Există mereu loc pentru crearea mai multor reflexe, la fel cum există și posibilitatea de alterare a reflexelor deja existente. Câinii lui prezentau într-adevăr caracteristici „automate", dar reflexele și reacțiile lor erau schimbătoare, în același timp. Care sunt implicațiile în cazul oamenilor? Deși în cea mai mare parte a vieții trăim în virtutea obiceiurilor sau a educației primite, suntem în postura în care ne putem modifica tiparele de comportament. Suntem la fel de susceptibili la condiționare ca oricare alt animal, dar dispunem, în același timp, de capacitatea de a ne distruge propriile tipare

dacă se dovedeşte că nu funcţionează în interesul nostru, în cele din urmă. Prin feedbackul primit de la mediul înconjurător învăţăm care sunt şi care nu sunt răspunsurile eficiente date în diverse situaţii din viaţă.

Cercetarea lui Pavlov a exercitat un impact major asupra şcolii behavioriste de psihologie, care susţine că oamenii se deosebesc prea puţin de câini prin aceea că manifestăm reacţii previzibile la stimuli şi că putem fi condiţionaţi pentru anumite manifestări de comportament. Pentru behavioristul convins, ideea liberului arbitru este un mit – toţi stimulii exercitaţi asupra unei persoane vor determina anumite reacţii în termeni de atitudini sau comportamente. Cu toate acestea, propriile observaţii ale lui Pavlov contrazic punctele de vedere respective. De exemplu, el observă că multe dintre reacţiile câinilor *nu* erau previzibile. Chiar când s-a produs condiţionarea, câinilor le rămânea totuşi spaţiu de manifestare a personalităţii. Dat fiind că avem cortexul cerebral mai dezvoltat, oare de cât spaţiu în plus pentru diverse moduri de expresie – sau „reacţii la mediu" – trebuie să ne bucurăm noi, oamenii?

Reflexele condiţionate are un stil ştiinţific foarte elaborat. Reflectând dragostea sa pentru faptele empirice, ordine şi disciplină, Pavlov nu şi-a permis să-şi exprime pregnant personalitatea. Cu toate acestea, el a fost o figură fascinantă. Deşi s-a manifestat critic la adresa comunismului, a evoluat după revoluţia bolşevică, atunci când Lenin a promulgat un decret conform căruia opera lui Pavlov a fost declarată de „o importanţă covârşitoare pentru clasa muncitoare din lumea întreagă".

Dată fiind neîncrederea lui faţă de domeniu, este ironic faptul că numele lui Pavlov a ajuns să fie asociat cu psihologia. Accentul pus de el asupra reacţiei fiziologice măsurabile a reprezentat o abordare aproape opusă imersiunii freudiene în planul „impulsurilor şi dorinţelor interioare", dar accentul respectiv i-a permis psihologiei să se întemeieze pe o bază ştiinţifică mai solidă.

Ivan Pavlov

Ivan Petrovici Pavlov s-a născut în 1849 în Riazan, în zona centrală a Rusiei, fiind primul dintre cei unsprezece copii ai familiei, iar tatăl său a fost preot în localitate. Perioada studiilor la Universitatea din Sankt Petersburg s-a soldat cu o activitate de cercetare recunoscută asupra inervației pancreasului, iar după absolvire, în 1875, Pavlov și-a continuat cercetările la Academia Medicală Imperială, unde a obținut calitatea de membru, iar apoi un post de profesor de fiziologie. Teza lui de doctorat a fost despre nervii centrifugali ai inimii.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În 1890 Pavlov a înființat departamentul de fiziologie de la Institutul de Științe Experimentale din Sankt Petersburg, unde și-a concentrat majoritar activitatea asupra digestiei și a reflexelor condiționate. A coordonat o echipă considerabilă de cercetători tineri, în cea mai mare parte.

Printre nenumăratele sale distincții academice se numără calitatea de membru al Academiei Ruse de Științe, Premiul Nobel pentru medicină în 1904 și Ordinul Legiunii de Onoare al Franței în 1915. Din căsătoria sa în 1881 cu Serafima (Sara) Vasilievna Karcevskaia, profesoară, s-au născut patru copii care au supraviețuit până la maturitate, dintre care unul a ajuns fizician.

Pavlov își desfășura încă activitatea în laboratoarele sale atunci când a murit în 1936, la vârsta de 87 de ani.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1951

Gestalt-terapia

„Mare parte din efortul constant pe care-l presupune faptul de a vă păstra controlul asupra propriei persoane este, în realitate, inutil. Nu vă dezintegrați ca personalitate, nu vă alienați şi nu înseamnă că «acționați nebuneşte» dacă renunțați la atitudinea deliberată de reținere, la concentrarea forțată a atenției, la continua „gândire" şi interferență dinamică cu tendințele dumneavoastră comportamentale. În schimb, experiența dumneavoastră începe să capete coerență şi să se organizeze în structuri de ansamblu mai bogate în sens."

„Unii dintre noi nu au inimă sau nu au intuiție, alții n-au picioare care să-i susțină, nu au organe genitale, nu au încredere, nu au ochi sau urechi."

Pe scurt

Trebuie să fiți plini de viață în fiecare minut al existenței voastre fizice. Ascultați-vă corpul; nu trăiți în abstracțiuni.

În aceeaşi notă

Milton Erickson, *Vocea mea te va însoți* (p. 126)
Karen Horney, *Conflictele noastre interioare* (p. 244)
R. D. Laing, *Sinele divizat* (p. 292)
Abraham Maslow, *Evoluția naturii umane* (p. 300)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)

CAPITOLUL 38

Fritz Perls

Institutul Esalen de pe coasta californiană de la Big Sur a fost un epicentru al revoluției sociale din anii 1960. Aflat literalmente „pe marginea prăpastiei", construit pe dealurile abrupte care se înalță deasupra oceanului Pacific, a atras oameni care doreau să depășească limitele înguste ale eului şi să se elibereze de constrângerile sociale. Fritz Perls, psiholog, a sosit la Esalen în 1964. După ce a crescut în Berlinul avangardist şi a emigrat din Germania lui Hitler în Statele Unite, Esalen trebuie să-i fi părut a fi un cămin spiritual şi şi-a petrecut aici cea mai mare parte din timp, până la moarte, în 1970.

Charismatic şi temperamental, Perls se numără printre primii guru ai dezvoltării personale de pe Coasta de Vest a SUA. Filozofia sa era cea potrivit căreia bărbatul şi femeia modernă gândesc prea mult, atunci când ar trebui să experimenteze, să simtă, să facă; iar sloganul său – „Pierde-ți mintea şi revino la simțuri" – a rezonat profund cu manifestările contraculturale.

Gestalt-terapia. Stimulare şi dezvoltare la nivelul personalității umane, scrisă împreună cu strălucitul gânditor radical Paul Goodman şi cu un profesor de colegiu şi pacient al lui Perls, Ralph Hefferline, a devenit manifestul unui nou tip de psihoterapie. Deşi studiase psihanaliza freudiană, Perls renunțase de mult la instruire, descoperind în schimb că şedințele de grup bazate pe confruntare reprezintă adesea cea mai bună metodă de a străpunge „carapacea" psihologică a unei persoane, făcând să se manifeste sinele ei autentic, plin de viață.

Pentru o carte despre trăirile entuziaste ale spiritului, *Gestalt-terapia* poate fi o lectură dificilă, care necesită multă concentrare. Scopul cărții, oricum, este acela de a stabili baza teoretică a ideilor specifice gestalt-terapiei.

Tema sa, a distrugerii perspectivei obişnuite asupra rolurilor sociale normale pentru a trăi „aici şi acum", a făcut din ea o lucrare foarte controversată. Am putea uita uşor ce noutate trebuie să fi părut în contextul Americii anilor 1950.

Gestalt = întreg

Aţi văzut vreodată reprezentări de tipul celor în care, dacă te uiţi dintr-un anumit unghi, vezi o tânără fermecătoare, iar dacă schimbi unghiul privirii, ai în faţa ochilor o hârcă? Dacă da, atunci aţi trăit o experienţă de tip „gestalt" sau „aha!". Termenul nu poate fi tradus cu precizie, dar cuvântul german *Gestalt* înseamnă, în esenţă, „formă" sau „figură", sau o entitate percepută în integralitatea ei. Şcoala de psihologie de tip gestalt (asociată cu nume precum Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Lewin, Kurt Goldstein, Lancelot Law Whyte şi Alfred Korzybski) a arătat că, în experimentele care au de-a face cu percepţia vizuală, creierul încearcă întotdeauna „să completeze tabloul de ansamblu" atunci când se confruntă cu imagini disparate. Suntem programaţi să detectăm „figura" în opoziţie cu „fundalul" sau mediul: altfel spus, dăm atenţie unui lucru în detrimentul celuilalt şi depistăm semnificaţiile în mijlocul unui adevărat haos de culori şi forme.

Perls a împrumutat idei din psihologia gestaltistă şi pe baza lor şi-a consolidat propria formă de terapie. A vrut să aplice ideea integrităţii la starea de bine personal şi a împrumutat noţiunea conform căreia o persoană este modelată mereu de o necesitate dominantă – figura – iar când această nevoie este satisfăcută, ea trece din nou în fundal – mediul ambiant – lăsând loc manifestării unei alte necesităţi. În felul acesta se reglează toate organismele, obţinând elementele care sunt obligatorii pentru supravieţuirea lor.

Problema caracteristică fiinţelor umane, oricum, este ridicată de faptul că prin complexitatea noastră putem tulbura apele ecuaţiei simple dintre necesitate şi satisfacerea ei. Ne putem reprima unele nevoi şi le putem exagera pe altele; sau ideea noastră despre supravieţuire poate fi alterată, astfel încât ajungem să credem că trebuie să ne menţinem într-o anumită

stare, deşi ceea ce facem îi poate părea stupid altei persoane din exterior. Necesitatea noastră dominantă ajunge să fie pe deplin conectată cu simţul propriei identităţi, dar sinele ca atare nu mai este unul fluid sau elastic, ci unul nevrotic. A încetat să mai conştientizeze ce se întâmplă.

În cadrul analizei freudiene tradiţionale, „doctorul" încearcă „să înţeleagă" asemenea persoane căutând să le sondeze planul mental şi tratându-le ca pe nişte obiecte. Prin opoziţie, terapeutul gestaltist se raportează la o persoană ca la o parte integrantă a mediului ambiant. Mintea, trupul şi mediul ambiant fac parte din aceeaşi ecuaţie. În contrast cu tendinţa psihologiei de a desface lucrurile în părţile componente, terapia gestaltistă se raportează la întreg. Iată ce afirmă Perls: „Perspectiva gestaltistă constă în abordarea originală, nedistorsionată, naturală a vieţii; sau, altfel spus, a gândirii, acţiunii şi simţirii omeneşti. Persoana obişnuită, educată într-un mediu al sciziunii, şi-a pierdut Completitudinea, Integritatea."

Contactul şi confluenţa

Mirosul, pipăitul, auzul şi văzul sunt „graniţa de contact" a noastră cu lumea. Când cineva a început să se gândească la sine ca la un obiect izolat, a încetat să mai funcţioneze ca o fiinţă simţitoare, entuziastă, aflată în relaţie cu lumea. Perls recunoaşte modul în care ne anesteziază viaţa modernă, desfăşurată în birouri cu aer condiţionat. Ne diminuăm în mod deliberat gradul de conştientizare pentru a ne crea o existenţă mai ordonată, care să nu ne rezerve surprize. Dar ce spun oamenii pe patul de moarte? Nu „îmi doresc să fi avut mai multă securitate sau să fi câştigat mai mulţi bani", ci „îmi doresc să nu fi ratat şansele pe care le-am avut, să fi realizat mai multe" – altfel spus, să fi fost într-un contact mai solid cu viaţa.

O persoană aflată într-un contact nealterat cu mediul, observă Perls, se află într-o stare de entuziasm. Într-un fel sau altul, ea nutreşte mereu tot felul de sentimente. Prin opoziţie, nevroticii, în loc să rişte contactul autentic cu lumea înconjurătoare, se retrag în lumea interioară pe care o cunosc şi nu mai evoluează. Oamenii sănătoşi se implică în viaţă: „alimentaţia şi procurarea

hranei, dragostea şi sexul, agresivitatea, conflictele, comunicarea, percepţia, învăţarea" şi aşa mai departe.

Opusul stabilirii contactului este „confluenţa", faptul de a acţiona în conformitate cu ceea ce ai fost învăţat să faci, în virtutea obişnuinţei, faptul de a percepe lucrurile aşa cum „ar trebui" să le percepi. Perls dă exemplul unei persoane care, stând într-o galerie şi privind o operă de artă modernă, crede că percepe direct opera de artă, când în realitate „intră în contact cu criticul de artă al publicaţiei sale favorite". Oamenii evoluează în lume cu aşteptarea colosală de a-şi schimba natura fundamentală în ceea ce nu sunt, iar prăpastia aceasta dintre natura noastră biologică şi societate cauzează o serie de goluri la nivelul personalităţii: „Unii dintre noi sunt lipsiţi de inimă sau de intuiţie, alţii n-au picioare care să-i susţină, nu au organe genitale, nu au încredere, nu au ochi sau urechi", avea să spună Perls către grupul său într-o manieră mai degrabă şocantă. În gestalt-terapie, oamenii îşi revendică părţile lipsă, iar în cadrul procesului respectiv îşi recuperează agresivitatea sau sensibilitatea pe care le pierduseră.

Conştientizarea trupului şi a propriilor emoţii

Perls a tras o linie clară de demarcaţie între introspecţie şi conştientizare. Conştientizarea constituie „percepţia spontană a ceea ce se întâmplă în interiorul tău – a ceea ce faci, simţi, planifici". Introspecţia, pe de altă parte, se raportează la aceleaşi activităţi „într-o manieră evaluatoare, de corecţie, de control, de interferenţă". Deosebirea este semnificativă, pentru că psihologia implică, în mod tradiţional, presupunerea că ne putem analiza pe noi înşine ca şi cum am fi oarecum separaţi de creierul şi de corpul nostru. Un asemenea tip de analiză nu face însă decât să ne transforme în nevrotici; ceea ce ne redă sănătatea şi ne plasează într-un raport de echilibru dorit cu lumea este reconectarea cu *simţurile* noastre.

Gestalt-terapia conţine multe experimente la care a recurs Perls pentru a-i ajuta pe oameni să-şi amplifice capacitatea de conştientizare, cum ar fi faptul de a le adresa îndemnul: „Simte-ţi corpul!" Stând liniştiţi şi perce-

pându-vă fiecare parte a corpului, veți constata că unele părți ale organismului le simțiți ca și cum ar fi „moarte"; în alte părți ați putea simți o durere sau un dezechilibru. Simplul fapt de a acorda atenție anumitor porțiuni de la nivelul mușchilor sau articulațiilor vă poate conduce către concluzii referitoare la motivul pentru care aveți gâtul înțepenit sau vă doare stomacul. Perls a observat: „Personalitatea nevrotică își *creează* simptomele prin *manipularea inconștientă a mușchilor*." Adesea, experimentele au avut ca rezultat faptul că cineva a conștientizat că este „fie un pisălog, fie o persoană cicălită de alții".

În cadrul altui experiment, Perls le-a cerut oamenilor să-și spună singuri ce văd sau ce fac în fiecare moment; altfel spus, „acum stau pe scaunul acesta, în după-amiaza aceasta, și mă uit la masa din fața mea. În dimineața asta am auzit un zgomot de mașină în stradă, iar acum simt soarele cum soarele intră pe fereastră și îmi încălzește fața". I-a întrebat apoi cu ce dificultăți s-au confruntat în timp ce au făcut asta. Răspunsul a venit invariabil: „Ce dificultăți?" Descoperirea făcută a fost cea conform căreia, dacă trăiești pe deplin în prezent, observând și simțind mediul înconjurător, ești complet eliberat de orice neplăceri. Grijile și anxietățile de natură abstractă reapar doar atunci când îți „părăsești" mediul ambiant. Unii oameni au constatat că experiența respectivă le provoacă nerăbdare, plictiseală sau anxietate, ceea ce semnalează, potrivit lui Perls, cât de lipsită de „actualitate" este conștiința lor obișnuită.

Ceea ce este ascuns nu poate fi transformat

Scopul terapiei gestalt este acela de a ne face să încetăm a ne trăi viața ca și cum am fi niște automate. Mulți oameni descoperă că trăiesc cu adevărat în actualitate într-o mică parte a timpului; atunci când își propun în mod conștient să o facă mai des, pot ajunge la un adevărat progres în plan personal. Conștientizarea și atenția la cote maxime rezolvă o problemă, ne-a spus Perls, nu raționalizează pe marginea ei.

Mulți dintre noi descoperă că tocmai acele părți din noi înșine pe care încercăm să le izgonim în non-existență revin iar și iar. Totuși, diminuarea

voită a conştientizării, sau reprimarea, înseamnă să nu putem niciodată schimba sau rezolva o problemă. Dacă în trecut s-a întâmplat ceva înspăimântător, Perls ne învaţă că trebuie să aducem aspectul respectiv cu totul în prezent, chiar să-l reînsufleţim din nou, pentru a intra în „posesia" lui. Tentativa de a-l ignora nu face decât să-i confere şi mai multă energie.

Sinceritate versus responsabilitate

Perls a considerat că adulţii normali nu ar trebui să renunţe complet la modul de a acţiona specific copiilor. Spontaneitatea, imaginaţia, curiozitatea şi uimirea sunt trăsături pe care ar trebui să le conservăm – aşa cum o fac toţi marii artişti şi oameni de ştiinţă – şi nu ar trebui să ne lăsăm copleşiţi mereu de „responsabilitate", încercând să găsim mereu sensul lucrurilor.

Copiii le sunt superiori adulţilor în sinceritatea lor, pe care o manifestă chiar şi atunci când sunt implicaţi într-un joc. Pot renunţa la o activitate dintr-un capriciu, dar atunci când o practică nu mai contează nimic altceva. Oamenii remarcabili îşi păstrează această conştientizare directă a situaţiei, dar adulţii obişnuiţi nu sunt de obicei suficient de interesaţi de ceea ce fac.

Perls subliniază că ceea ce considerăm a fi „responsabilitate" în cea mai mare parte a timpului nu face decât să ne limiteze capacitatea de a trăi viaţa la maxim. Aşa cum spune el însuşi, „deliberarea obişnuită, analiza realităţii, neimplicarea şi responsabilitatea extremă, trăsături caracteristice majorităţii adulţilor, sunt de factură nevrotică; dimpotrivă, spontaneitatea, imaginaţia, sinceritatea şi dispoziţia ludică, expresia directă a sentimentelor, însuşiri specifice copiilor, sunt cât se poate de sănătoase."

Comentarii finale

Filozofia lui Perls – de a face ceea ce simți nevoia să faci în loc de ceea ce ar trebui să faci – l-a făcut să câștige afecțiunea și atenția multora. Faimoasa lui „Rugăciune de tip gestalt" a sintetizat dispoziția de spirit caracteristică anilor 1960:

> *„Eu îmi fac treaba mea și tu ți-o faci pe-a ta.*
> *Nu am venit pe lume ca să trăiesc conform așteptărilor tale*
> *Și nici tu nu trăiești ca să te conformezi așteptărilor mele.*
> *Tu ești tu, eu sunt eu,*
> *Și dacă din întâmplare ne întâlnim, atunci este minunat.*
> *Dacă nu, asta este, nu ai ce-i face."*

Câteodată, ultimul vers era exclus de pe postere dat fiind că nu se potrivea cu etosul curentului „flower-power". Dar ulterior, Perls a făcut adesea haz pe seama căutătorilor „bucuriei", „extazului" și „înălțimilor" și și-a făcut un scop din a observa cantitatea colosală de muncă pe care a presupus-o terapia practicată de el. Era adesea neplăcut și brutal, și oamenii izbucneau în lacrimi din cauza asta. Nimeni nu vrea să i se violeze intimitatea și să i se spună că are o personalitate deficitară. Totuși, Perls a subliniat faptul că putem avansa doar atunci când recunoaștem că ne-am blocat.

Ca și Milton Erickson, Perls a fost un maestru neîntrecut al interpretării limbajului corporal. În cadrul ședințelor de grup, a fost adesea mai puțin preocupat de ceea ce spunea cineva decât de tonul vocii și de poziția corpului. Cei prezenți nu aveau voie să discute despre nicio persoană care nu era prezentă în cameră, ceea ce avea ca efect consolidarea intensității de tipul „aici și acum" specifică gestalt-terapiei. Perls s-a considerat pe sine însuși un bun „detector de prostii" în oameni, trăsătură esențială în viață, aflată la mare distanță de mantra „dragostei și păcii" specifică timpului.

Lui Perls i-a plăcut să vorbească şi despre agresivitate. A considerat că reprimarea furiei contrazice faptul că oamenii sunt, în esenţă, asemenea animalelor. Ne reprimăm oboseala sau plictiseala, dar ar trebui să fim asemenea pisicilor, să căscăm şi să ne întindem din toate încheieturile ca să reintrăm în acţiune. Ar trebui să-i dăm corpului ceea ce îşi doreşte, pentru a ne menţine echilibrul personal. Există vreo latură în sinea dumneavoastră pe care aţi reprimat-o pentru că vi s-a părut a fi antisocială sau nedemnă de o persoană cu un caracter bun? Recuperaţi-o, pentru a reveni la viaţă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Fritz Perls

Născut în 1893 la Berlin, Frederick Salomon Perls şi-a luat diploma medicală în 1926. După absolvire a lucrat la un institut pentru soldaţii cu leziuni ale creierului din Frankfurt, unde a fost influenţat de adepţii psihologiei gestalt, de filozofia existenţialistă şi de neo-freudienii Karen Horney şi Wilhelm Reich.

La începutul anilor 1930, când Germania a ajuns să fie o ţară nesigură pentru evrei, Perls şi soţia sa Laura s-au mutat în Olanda, apoi în Africa de Sud. Aici şi-au stabilit propria practică psihanalitică şi au pus bazele Institutului Sud-African de Psihanaliză. Au dezvoltat o atitudine critică faţă de conceptele freudiene şi au ajuns să instituie treptat metoda gestaltistă de practică terapeutică, teoretizată în Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method *(1947)* (Eul, foamea şi agresivitatea: o revizuire a teoriei şi metodei lui Freud). *În 1946, soţii Perls s-au mutat la New York, unde au înfiinţat Institutul de Gestalt-terapie în 1952. După ce s-au despărţit, Fritz s-a mutat în California, iar Laura a rămas la New York cu copiii. În 1964 Perls a ajuns la Esalen.*

Cu un an înainte de a muri, Perls a publicat Gestalt Therapy Verbatim *(1969), o cronică a şedinţelor desfăşurate la Esalen, şi autobiografia sa,* In and Out of the Garbage Pail (Înăuntrul şi în afara găleţii de gunoi).

BCU IAŞI/CENTRAL

Limbajul şi gândirea copilului

„Gândirea copilului este un subiect de o deosebită complexitate, traversat de probleme în fiecare etapă – probleme de psihologie funcţională şi structurală, probleme de logică şi chiar de epistemologie. Nu este uşor să-ţi menţii consecvenţa în timp ce parcurgi acest labirint şi să ajungi la excluderea sistematică a tuturor problemelor care nu au de-a face cu psihologia."

„Copilul... pare să vorbească mult mai mult decât un adult. Tot ceea ce face stă sub semnul unor observaţii de genul «desenez o pălărie», «o fac mai bine ca tine» etc. Gândirea copilului, aşadar, pare să aibă un caracter mai social, mai puţin capabil de cercetare susţinută şi solitară. Ceea ce-i adevărat doar la suprafaţă. Copilul îşi supraveghează mai puţin fluxul vorbirii pentru că pur şi simplu nu ştie ce înseamnă să ţină ceva pentru el însuşi. Deşi vorbeşte aproape încontinuu cu vecinii, rareori se raportează la punctul lor de vedere."

Pe scurt

Copiii nu sunt doar nişte adulţi mai mici, care gândesc mai puţin eficient – ei gândesc diferit.

În aceeaşi notă

Edward de Bono, *Gândirea laterală* (p. 68)
Alfred Kinsey, *Comportamentul sexual al femeii* (p. 274)
Steven Pinker, *Tabula rasa* (p. 354)

CAPITOLUL 39

Jean Piaget

În aceeaşi manieră în care Alfred Kinsey a petrecut ani întregi colecţionând viespi de gale şi scriind despre ele înainte de a demara studiul asupra sexualităţii umane, Jean Piaget a fost un adevărat maestru al observării lumii naturale înainte de a se orienta asupra problemelor tipic umane. În copilărie şi adolescenţă a hoinărit pe dealurile, cursurile râurilor şi munţii din vestul Elveţiei colecţionând şerpi, iar mai târziu şi-a scris teza de doctorat pe tema moluştelor din munţii Valais.

Ceea ce a învăţat în decursul acestor ani – mai întâi să observe, apoi să clasifice – l-a pregătit suficient pentru a se dedica cercetării modului de a gândi al copilului, subiect care generase nenumărate teorii, dar fără suficiente informaţii ştiinţifice solide despre copiii ca atare. Intrând în domeniul respectiv de activitate, principala dorinţă a lui Piaget a fost ca rezultatele sale să se întemeieze pe fapte concrete, oricât de dificile sau paradoxale ar fi putut părea. În mod oarecum neobişnuit pentru un om de ştiinţă, abilităţile sale metodice au fost completate de o înţelegere deosebit de adecvată a chestiunilor de ordin filozofic. Psihologia copilului presupune un amestec de întrebări epistemologice, dar el a hotărât să se concentreze asupra unor aspecte foarte terestre, precum: „De ce vorbeşte un copil, şi cu cine vorbeşte el?" şi „De ce pune atâtea întrebări?"

Dacă putea obţine răspunsuri la asemenea întrebări, ştia că le vor fi de folos educatorilor, pentru care, mai ales, a şi scris *Limbajul şi gândirea copilului*. Majoritatea cercetătorilor gândirii copilului s-au concentrat asupra naturii cantitative a psihologiei specifice – s-a considerat că modul specific de a fi al copiilor se explică prin faptul că dispun de mai puţine abilităţi mentale decât adulţii şi că fac mai multe greşeli. Dar Piaget a considerat că nu este vorba

despre ce au în plus sau ce le lipseşte copiilor, ci a arătat că ei sunt fundamental *diferiţi* prin modul în care gândesc. Problemele de comunicare se manifestă în relaţia adulţi-copii nu din cauza lipsei de informaţii, ci datorită modalităţilor destul de diferite în care se percepe fiecare dintre ei în propria sa lume.

De ce vorbeşte un copil

În paginile de început, Piaget a formulat o întrebare destul de ciudată, după cum recunoaşte şi singur: „Ce necesităţi încearcă să-şi satisfacă un copil atunci când vorbeşte?" Orice persoană întreagă la minte ar spune că scopul limbajului este comunicarea cu cei din jur, dar dacă aşa stau lucrurile, el s-a întrebat de ce vorbesc copiii atunci când nu-i nimeni în jur să-i asculte, şi de ce adulţii înşişi vorbesc singuri, fie în sinea lor, fie cu glas tare. Era clar că limbajul nu poate fi redus la funcţia singulară de simplă comunicare a gândirii.

Piaget a coordonat activitatea de cercetare de la Institutul Rousseau din Geneva, înfiinţat în 1912 pentru studiul asupra copiilor şi pentru instruirea profesorilor. Aici a ţinut sub observaţie copii cu vârste cuprinse între patru şi şase ani, consemnând tot ce-au spus în timp ce lucrau sau se jucau, iar cartea a inclus transcrieri ale „conversaţiilor" acestora.

Ceea ce a observat Piaget cu uşurinţă – şi ceea ce poate confirma orice părinte – este că, atunci când vorbesc, copiii nu se adresează nimănui în mod special în majoritatea cazurilor. Ei gândesc doar cu voce tare. A identificat două tipuri de discurs, egocentric şi de socializare. Tipul egocentric conţine trei tipare:

- Repetiţia – discursul care nu se adresează cuiva anume şi care foloseşte cuvintele pentru plăcerea simplă de a le rosti.
- Monologul – comentarii întregi care urmează după acţiunile sau jocurile copiilor.
- Monologul colectiv – se produce când copiii vorbesc unii cu alţii, aparent, dar nu ţin cont totuşi de ceea ce spun ceilalţi.

(O cameră în care zece copii stau la mese şi vorbesc poate fi plină de zgomotul discuțiilor, dar toți vorbesc de fapt cu ei înşişi.)

A observat că, până la o anumită vârstă (până la şapte ani, credea el), copiii nu manifestă „continență verbală", ci trebuie să verbalizeze tot ceea ce le trece prin minte. O grădiniță sau o creşă, susține autorul, „este o societate în care, strict vorbind, viața socială şi cea individuală nu sunt cu mult diferite una de alta". Deoarece copiii cred despre ei înşişi că sunt centrul universului, nu simt nevoia de intimitate sau de cenzurare a propriilor opinii pentru a menaja sensibilitatea celorlalți. Prin contrast, adulții, datorită relativei lor lipse de egocentrism, s-au adaptat la un tipar verbal pe deplin socializat, în cadrul căruia rămân nespuse multe lucruri. Doar nebunii şi copiii spun orice cred, pentru că în cazul lor ei sunt *singurii* care contează. Din acest motiv, copiii sunt capabili să vorbească neîncetat în prezența prietenilor, dar nu pot vedea niciodată lucrurile din punctul de vedere al prietenilor.

Egocentrismul copiilor se explică parțial prin aceea că o parte semnificativă a limbajului lor implică gesturi, mişcări şi sunete. Cum acestea nu sunt cuvinte, ele nu pot exprima totul, astfel încât copiii trebuie să rămână oarecum prizonierii propriei lor minți. Putem înțelege asta atunci când conştientizăm că un adult este cu atât mai capabil să înțeleagă, sau cel puțin să perceapă, punctul de vedere al celorlalți, cu cât stăpâneşte mai bine limbajul. Tocmai limbajul îi face de fapt pe oameni să treacă dincolo de ei înşişi, motiv pentru care societatea pune atât de mult accent asupra însuşirii lui de către copii – vorbirea le permite să ia distanță față de gândirea egocentrică.

Moduri diferite de gândire, lumi diferite

Din psihanaliză, Piaget a împrumutat distincția dintre două moduri de gândire:

- *Gândirea direcționată sau inteligentă*, care urmăreşte un scop, îl adaptează la realitate şi îl poate comunica prin limbaj. Acest tip de gândire se bazează pe experiență şi logică.

- *Gândirea indirectă sau autistă*, care presupune existența unor scopuri care sunt inconștiente și neadaptate la realitate, bazate pe satisfacerea unor dorințe mai degrabă decât pe stabilirea adevărului. Limbajul aferent acestui tip de gândire constă în imagini, mituri și simboluri.

Pentru mintea direcționată, apa are anumite proprietăți și respectă anumite reguli. Poate fi percepută atât conceptual, cât și material. Pentru mintea autistă, apa este relevantă doar în relație cu dorințele sau trebuințele – este ceva ce poate fi băut sau văzut sau de care te poți bucura.

Această distincție l-a ajutat pe Piaget să evalueze dezvoltarea minții copilului până la vârsta de 11 ani. Între 3 și 7 ani copiii sunt de multe ori egocentrici și manifestă elemente ale gândirii autiste, dar de la 7 la 11 ani logica egocentrică cedează locul inteligenței perceptuale.

Piaget a inițiat o serie de experimente în cadrul cărora li s-a cerut copiilor să spună o poveste pe care au auzit-o de la alții sau să explice un anumit lucru, cum ar fi modul de funcționare al unei casete, care le-a fost prezentat înainte. Înainte de a împlini 7 ani, copiilor nu le păsa dacă oamenii cu care vorbeau înțelegeau povestea sau respectivul mecanism de funcționare. Puteau descrie, dar nu puteau analiza. Dar de la 7-8 ani încolo, copiii nu mai mergeau pe presupunerea că ceilalți înțeleg oricum ce vor ei să zică și încercau să ofere o relatare cât mai fidelă – să fie obiectivi, adică. Ceea ce nu puteau explica sau nu știau, inventau. Dar după vârsta de 7-8 ani, copiii știau ce înseamnă să redai adevărul în mod adecvat; altfel spus, făceau diferența dintre ficțiune și realitate.

Conform observațiilor lui Piaget, copiii gândesc prin intermediul „schemelor", care le permit să se concentreze asupra caracterului integral al unui mesaj fără a fi nevoiți să se preocupe de semnificația fiecărui detaliu în parte. Când aud ceva ce nu înțeleg, copiii nu caută să analizeze structura sau cuvintele unei propoziții, ci încearcă să depisteze sau să creeze semnificația de ansamblu. A remarcat faptul că tendința caracteristică dezvoltării mentale este de la sincretism spre analiză – de la a vedea întregul mai întâi,

înainte de a dobândi capacitatea de a desface lucrurile în părțile lor componente sau a le categoriza. Înainte de vârsta de 7 sau 8 ani, mintea unui copil este aproape eminamente sincretică, dar ulterior își dezvoltă o serie de abilități de analiză care fac trecerea de la gândirea juvenilă la cea adultă.

Logica specifică copiilor

Piaget s-a întrebat de ce copiii, mai ales cei care au sub 7 ani, fantazează și visează și își folosesc atât de mult imaginația. A remarcat că, tocmai pentru că nu se implicau în operații deductive sau analitice ale gândirii, nu există niciun motiv categoric pentru a trage o linie fermă de demarcație între ceea ce este „real" și „ireal". Dat fiind că mintea lor nu funcționează în termeni de cauzalitate și dovezi, totul pare posibil.

Când un copil se întreabă „Cum ar fi să fiu înger?", unui adult întrebarea i se poate părea superfluă tocmai pentru că știe că așa ceva nu este real. În cazul unui copil însă, totul este nu numai posibil, ci și explicabil, dat fiind că nu se impune existența unei logici obiective. În acord cu modul lor de gândire, nu este nevoie decât de motivație – de pildă, mingea voia să se rostogolească pe panta unui deal, și așa s-a și întâmplat. La vârsta de 6 ani, un băiat poate crede că un râu curge în vale doar pentru că așa vrea. Un an mai târziu, el va prezenta situația astfel: „Apa curge întotdeauna în jos, de aceea râul acesta curge în josul dealului."

De ce mulți copii întreabă neîntrerupt „de ce?" Pentru că vor să afle intenția din spatele a toți și a toate, chiar dacă este vorbe despre obiecte, neînțelegând că doar în cazul câtorva entități poate fi vorba despre intenții. Mai târziu, când copiii pot înțelege că majoritatea lucrurilor sunt mai degrabă cauzate decât intenționate, întrebările lor încep să vizeze cauzalitatea. Momentul anterior înțelegerii cauzei și efectului – precauzalitatea – coincide cu perioada egocentrismului.

„Lumea închipuirilor", așa cum o desemnăm noi în atitudinea noastră de superioritate, le dă copiilor mai mici senzația unei realități reci, dure, pentru că în interiorul acesteia totul are sens potrivit propriilor intenții și motivații. De fapt, după cum a observat Piaget în mod forțat, lumea unui copil pare

să funcționeze atât de bine încât, potrivit înțelegerii lor, logica nu este necesară pentru a o susține.

Adulților le vine destul de greu să-i înțeleagă pe copii pentru că au uitat că logica nu joacă niciun rol în mintea unui copil. Nu-i putem face pe copii să gândească la fel ca noi înainte ca ei să ajungă la o anumită vârstă. În fiecare etapă de vârstă, copiii se bucură de un anumit echilibru în relație cu mediul ambiant. Altfel spus, felul în care gândesc și modul lor de a percepe la vârsta de 5 ani le explică perfect propria lume. Dar același stil de gândire și percepție nu mai funcționează atunci când împlinesc 8 ani.

În lucrările sale ulterioare, Piaget a cercetat etapa finală a dezvoltării mentale, începând cu vârsta de 11 sau 12 ani. Capacitatea adolescenților de a raționa, de a gândi abstract, de a face judecăți și de a lua în considerare posibilitățile viitoare îi face să semene, în esență, cu adulții. Din acest punct înainte, este o chestiune de amplificare a abilităților respective, mai degrabă decât de transformări calitative.

Comentarii finale

În pofida unor întrebări despre identificarea precisă a perioadelor, etapele dezvoltării copilului propuse de Piaget au trecut testul timpului, în cea mai mare parte, iar impactul exercitat de el asupra educației preșcolare și școlare a fost unul considerabil.

Piaget nu s-a considerat niciodată un psiholog de copii, ci a fost mai degrabă un om de știință concentrat asupra teoriilor cunoașterii. Observațiile făcute de el asupra copiilor au condus la elaborarea unor teorii mai ample despre comunicare și cunoaștere, pentru că informațiile despre gândirea copiilor le-au oferit adulților o perspectivă mult mai clară. De exemplu, nu numai copiii recurg la scheme pentru a da sens lumii – adulții sunt și ei nevoiți să înțeleagă și să asimileze informații noi punându-le în consonanță cu ceea ce știu deja.

Piaget a inventat domeniul „epistemologiei genetice", care se referă la modul în care teoriile cunoașterii evoluează sau se transformă în relație cu noile fluxuri de informații. A conceput gândirea umană ca pe o creație relativ arbitrară, constituită în așa fel încât realitatea poate fi explicată în funcție de

modelul individual despre lume al unei anumite persoane. Educația trebuie să țină cont de aceste modele, mai degrabă decât să le expună oamenilor faptele ca atare, caz în care informațiile nu vor fi asimilate cum se cuvine. O asemenea metodă de educație are ca rezultat formarea unor conformiști neinteresanți, care se sperie de schimbare, iar Piaget a luat-o înaintea timpului său atunci când a sugerat că trebuie să-i educăm pe oameni astfel încât să fie gânditori originali și inventivi, conștienți de caracterul subiectiv al propriei gândiri, dar și destul de maturi pentru a se acomoda la noile realități. Experimentele lui inițiale consacrate cercetării limbajului și gândirii copilului au dus, așadar, la formarea unor cunoștințe importante despre modul în care adulții procesează cunoașterea și creează noi forme de înțelegere.

Jean Piaget

Născut în 1896 la Neuchâtel, în vestul Elveției, Piaget a fost fiul unui profesor de literatură medievală la universitatea din localitate. Interesul susținut pentru biologie a avut ca rezultat publicarea mai multor articole științifice chiar înainte de absolvirea studiilor, iar în 1917 i-a apărut un roman filozofic, Recherché.

După ce și-a luat titlul de doctor, Piaget a început să studieze dezvoltarea limbajului copilului, iar în 1921 a ajuns directorul Institutului Jean-Jacques Rousseau din Geneva. Din 1925 până în 1929 a fost profesor de psihologie, sociologie și filozofie a științei la Universitatea Neuchâtel, după care s-a întors la Universitatea din Geneva ca profesor de filozofie științifică în deceniul următor. Simultan, a deținut o serie de funcții și în cadrul sistemului de educație elvețian. În 1952 Piaget a devenit profesor de psihologie genetică la Sorbona, în Paris, iar până la moartea sa, în 1980, a condus Centrul Internațional de Epistemologie Genetică din Geneva.

Printre cărțile sale esențiale se numără: The Child's Conception of the World (*1928*) (Concepția copilului despre lume), The Moral Judgement of the Child (*1932*) (Judecata morală a copilului), The Origins of Intelligence in Children (*1953*) (Originile inteligenței la copii), Biology and Knowledge (*1971*) (Biologie și cunoaștere) *și* The Grasp of Conciousness (*1977*) (Conștiința reflexivă).

Tabula rasa

„A-ți accepta natura umană, după cum cred destul de mulți, înseamnă a-ți însuși rasismul, sexismul, războaiele, genocidurile, nihilismul, politicile reacționare, neglijarea copiilor și pe a celor dezavantajați de viață. Orice pretenție referitoare la organizarea inerentă a minții umane îi surprinde pe oameni nu ca o ipoteză care ar putea fi corectă, ci ca un gând imoral de conceput."

„Avem cu toții propria teorie despre natura umană. Cu toții trebuie să anticipăm comportamentul celorlalți, ceea ce înseamnă că avem nevoie de o serie de teorii despre ceea ce-i impulsionează pe oameni. O teorie tacit acceptată despre natura umană – potrivit căreia comportamentul este declanșat de gânduri și sentimente – este implicită modului însuși în care gândim despre ceilalți."

Pe scurt

Genetica și psihologia evoluționistă ne arată că natura umană nu este doar rezultatul socializării în cadrul mediului înconjurător.

În aceeași notă

Louann Brizendine, *Creierul femeii* (p. 90)
Hans Eysenck, *Dimensiunile personalității* (p. 146)
William James, *Principiile psihologiei* (p. 254)
Anne Moir și David Jessel, *Sexul creierului* (p. 318)
V. S. Ramachandran, *Fantomele creierului* (p. 360)

CAPITOLUL 40

Steven Pinker

Dezbaterea faimoasă despre „natură versus educație" pornește de la întrebarea dacă venim pe lume fiind deja configurați să manifestăm anumite trăsături sau talente, sau suntem complet modelați de cultura în care trăim sau de factorii de mediu. În anii 1960 și 1970, părinții au luat în considerare sfatul psihologilor behavioriști, al antropologilor și sociologilor potrivit căruia mediul este totul. Și-au adus contribuția la crearea unei lumi mai pașnice, mai puțin discriminatoare din punct de vedere sexual, nelăsându-și băieții să se joace cu arme de jucărie, dându-le păpuși în schimb. Toți cei care au copii știu însă că încă din prima zi aceștia sunt structural diferiți unii de alții. Psihologul experimental și cognitiv de excepție Steven Pinker a scris *Tabula rasa. Negarea modernă a naturii umane*, pentru a corecta multe pretenții nefondate despre cât de maleabilă este mintea umană și pentru a demasca mitul că toate comportamentele noastre sunt rezultatul socializării.

Pinker aseamănă împotrivirea noastră de a admite faptul că natura umană este determinată biologic cu refuzul celor din epoca victoriană de a vorbi despre sex și precizează că asta afectează politicile publice, cercetarea științifică și însuși modul în care ne percepem unii pe alții. Totuși, el nu adoptă pur și simplu poziția potrivit căreia „genele sunt totul, iar cultura nu înseamnă nimic". Dimpotrivă, intenția lui este aceea de a dezvălui măsura în care natura umană este modelată de tiparele deja existente în creier, comparativ cu gradul în care suntem influențați de cultură și de mediul înconjurător.

Istoria unei idei

Filozoful utilitarist John Stuart Mill a subliniat importanța experienței și maleabilitatea minții umane, reprezentând-o sub forma unei coli de hârtie – care așteaptă să fie scrisă, idee care a ajuns să fie cunoscută sub denumirea

de „tabula rasa". Potrivit lui Pinker, acest concept presupune faptul „că mintea omenească nu dispune de o structură inerentă şi că poate fi inscripționată după bunul plac de către societate sau de noi înşine". Afirmația conține supoziția logică potrivit căreia toți suntem egali, iar astăzi acceptăm cu uşurință că, în afara unora cu handicapuri mentale sau fizice grave, putem ajunge cu toții la statutul pe care ni-l dorim în viață.

În orice caz, acceptarea acestei idei a atras după sine perspectiva conform căreia forțele biologiei nu au niciun cuvânt de spus pentru felul nostru de a fi. Într-un paragraf celebru din *Behaviorism* (1924), John B. Watson a susținut temerar că, dacă i se pun la dispoziție mai mulți copii sănătoşi, îi poate modela pentru a deveni ca adulți ceea ce aşteaptă el de la aceştia, fie doctori, fie artişti, cerşetori sau hoți.

Chiar dacă behaviorismul nu mai este un curent general acceptat în psihologie, ideea sa despre o perfectă tabula rasa mentală s-a menținut cu încăpățânare. A devenit „religia secularizată a vieții intelectuale moderne", spune Pinker. După cum este lesne de înțeles, nu vrem să ne întoarcem într-un timp în care sunt scoase în evidență diferențele biologice dintre oameni, pentru că asta încurajează, evident, discriminarea rasială, de gen sau de clasă socială şi tot genul de prejudecăți. În orice caz, ironia este că ideea despre vidul pe care-l presupune tabula rasa a permis ca noțiunea să fie folosită în exces uneori de regimurile totalitare, care cred că pot orienta masele în orice direcție îşi doresc. Pinker întreabă: prin câte alte proiecte de „reinginerie umană" mai trebuie să trecem până când ideea de tabula rasa va fi în cele din urmă lăsată să se odihnească în pace?

Suntem ceea ce suntem

Pinker subliniază că mintea omenească nu ar fi putut fi niciodată asemenea unei tabula rasa deoarece a fost configurată prin competiție darwiniană pe durata multor mii de ani. Oamenii al căror creier i-a transformat în persoane capabile să soluționeze problemele în mod abil, cu simțurile ascuțite la maxim, s-au impus în mod natural asupra altora, iar genele lor au supraviețuit. Mințile prea maleabile au fost „înlăturate" din traseul existențial.

Biologii evoluționiști și unii antropologi luminați au arătat că o serie de factori „determinați social" precum emoțiile, gradele de rudenie și diferențele dintre sexe sunt programate din punct de vedere biologic, în cea mai mare parte. Donald Brown a identificat ceea ce el a numit „universalii umane", trăsături sau comportamente care se găsesc în toate societățile lumii, indiferent de nivelul lor de dezvoltare. Printre acestea se numără conflictele, violurile, gelozia și sentimentul de dominare, dar și, așa cum era de așteptat, soluționarea conflictelor, simțul moral, bunătatea și dragostea. Noi, ca ființe umane, putem fi brutali *și* inteligenți *și* iubitori pentru că am moștenit configurația neurologică a oamenilor care s-au implicat în conflicte și în războaie și au supraviețuit, dar care au fost în stare și să trăiască într-o strânsă comuniune și să fie făcători de pace. „Dragostea, voința și conștiința", a tras concluzia Pinker, „sunt și ele «biologice» – altfel spus, procese evoluționiste de adaptare implementate în circuitele cerebrale."

Gata configurat la naștere

Diversele cercetări efectuate de neurologi au scos în evidență cât de minuțios sunt configurate creierele noastre la naștere. De exemplu:

- Bărbații homosexuali au de obicei o parte a creierului (al treilea nucleu interstițial din hipotalamusul anterior) mai mică decât este normal. Se consideră că aceasta joacă un rol important în stabilirea diferențelor sexuale.
- Creierul lui Einstein prezenta lobi parietali inferiori mai mari și cu o configurație diferită, aceștia fiind importanți pentru inteligența spațială și numerică. Pe de altă parte, studiile efectuate asupra creierului criminalilor condamnați au descoperit prezența unui cortex prefrontal mai degrabă redus ca dimensiuni față de medie, acesta fiind responsabil de luarea deciziilor și de inhibarea impulsurilor noastre.
- S-a descoperit că gemenii identici despărțiți la naștere prezintă niveluri similare ale inteligenței generale, abilităților verbale și matematice, plus trăsături asemănătoare de personalitate, precum introversiunea sau extraversiunea, nivelul de agreabilitate și satisfacția generală resimțită față de viață. Prezintă chiar

aceleaşi ciudăţenii ale personalităţii şi comportamentului cum ar fi jocurile de noroc şi vizionarea excesivă a programelor TV. Acestea pot fi atribuite nu numai faptului de a prezenta acelaşi material genetic, dar şi celui potrivit căruia fiziologia propriu-zisă a creierului (şanţurile şi circumvoluţiunile şi dimensiunea anumitor părţi componente) este aproape aceeaşi.

- S-a descoperit că multe dintre afecţiunile despre care s-a crezut în trecut că sunt cauzate doar de mediu au rădăcini genetice. Printre acestea se numără schizofrenia, depresia, autismul, dislexia, tulburarea bipolară şi disfuncţionalităţile de limbaj. Asemenea afecţiuni se transmit în cadrul unei familii şi nu pot fi prezise cu uşurinţă pe baza factorilor de mediu.
- Psihologii sunt capabili să încadreze personalitatea în funcţie de cinci mari dimensiuni importante: introvertit sau extravertit; nevrotic sau stabil; lipsit de curiozitate sau deschis către lucruri noi; agreabil sau antagonic; şi conştiincios sau lipsit de o direcţie anume. Toate cele cinci dimensiuni pot fi moştenite, 40-50% din personalitatea noastră raportându-se la aceste tendinţe genetice.

Pinker este conştient de temerea noastră că, dacă genele ne afectează gândirea, atunci suntem pe deplin controlaţi de ele în procesul de gândire şi în comportament. Totuşi, genele indică o anumită *probabilitate* – nu determină nimic.

Comentarii finale

Pinker compară credinţa în existenţa unei tabula rasa mentale cu cosmologia din epoca lui Galileo Galilei, când oamenii credeau că universul fizic este susţinut de un cadru moral. În mod similar, sensibilităţile politice sau morale de astăzi sugerează că faptele ştiinţifice – fundamentul biologic al naturii umane – au fost înlăturate în favoarea ideologiei. Ne temem că asemenea fapte vor genera „disiparea valorilor" şi pierderea controlului asupra societăţii în care vrem să trăim.

În replică, Pinker rememorează un citat din Cehov: „Omul va deveni mai bun atunci când îi vom arăta cum este cu adevărat." Doar valorizând faptele referitoare la cine şi ce suntem, aşa cum sunt oferite de biologie, genetică şi psihologia evoluționistă, putem să progresăm. Pot fi multe aspecte ale naturii umane pe care nu vrem să le recunoaştem, dar faptul de a le nega nu le ajută cu nimic să dispară.

Tabula rasa este o carte consistentă, voluminoasă, care vă va lua ceva timp ca s-o citiți şi s-o înțelegeți în totalitate. Presupune un tur de forță intelectual şi vă poate contracara câteva dintre opiniile la care țineți sau le poate orienta către o bază ştiințifică mai solidă. Este uşor de înțeles de ce Pinker figurează în eşalonul superior al scriitorilor de astăzi care se ocupă cu popularizarea ştiinței – activitatea lui combină rigoarea ştiințifică cu un stil absolut delectabil.

Steven Pinker

Născut în 1954 la Montreal, Canada, Steven Pinker a absolvit studii universitare la McGill University şi la Harvard, unde şi-a luat şi doctoratul în psihologie experimentală. Este foarte cunoscut pentru cercetările efectuate în domeniul limbajului şi al cunoaşterii.

Printre cărțile scrise de el se numără The Language Instinct (*1994*) (Instinctul limbajului), How the Mind Works (*1997*) (Cum funcționează mintea[1]), Visual Cognition *(1985)* (Cunoaşterea vizuală), Lexical and Conceptual Semantics (*1992*) (Semantică lexicală şi conceptuală) *şi* Words and Rules: The Ingredients of Language (*1999*) (Cuvinte şi reguli. Ingredientele limbajului). *Până în 2003 Pinker a fost profesor de psihologie la Massachusetts Institute of Technology şi director al Centrului de Neurologie Cognitivă din cadrul aceluiaşi institut. Actualmente, este profesor de psihologie Johnstone Family la Universitatea Harvard.*

---

1 *Cum funcționează mintea*, Steven Pinker, Editura All, Bucureşti, 2009. (*n.red.*)

Fantomele creierului

„Există ceva cu adevărat ciudat în privința unei primate cu corpul neacoperit de păr şi cu aspect juvenil, care a evoluat într-o specie capabilă să privească înapoi pentru a-şi pune întrebări despre originea sa. Creierul poate descoperi nu doar cum funcționează celelalte creiere, ci poate de asemenea să-şi pună întrebări despre propria sa origine: Cine sunt eu? Ce se întâmplă după moarte? Mintea mea este doar rezultatul activității neuronilor din creier? Şi dacă aşa stau lucrurile, ce rost mai are atunci liberul arbitru? Tocmai ciudata natură recurentă a acestor întrebări – pe măsură ce creierul se străduieşte să se înțeleagă pe sine însuşi – face ca neurologia să fie fascinantă."

Pe scurt

Dezvăluirea celor mai ciudate cazuri din neurologie poate constitui o sursă de revelații despre modul în care ne percepem pe noi înşine.

În aceeaşi notă

Viktor Frankl, *Voința de sens* (p. 160)
Anna Freud, *Eul şi mecanismele de apărare* (p. 166)
William James, *Principiile psihologiei* (p. 254)
Oliver Sacks, *Omul care îşi confunda soția cu o pălărie* (p. 376)

CAPITOLUL 41

V. S. Ramachandran

Ce este conştiinţa? Ce este „sinele"? Asemenea întrebări încărcate de semnificaţii au constituit apanajul filozofilor timp de secole întregi. În prezent, date fiind cunoştinţele noastre din ce în ce mai ample despre creier ca atare, ştiinţa intră şi ea în această dezbatere. V. S. Ramachandran, unul dintre cei mai importanţi neurologi din lume, spune că studiul creierului este încă la început de drum, astfel încât nu poate fi închegat într-o teorie colosală a conştiinţei în acelaşi mod în care Einstein a emis teoria relativităţii, dar asta poate pentru că ne aflăm în etapele incipiente ale unei asemenea înţelegeri.

Fantomele creierului. Cercetarea misterelor minţii omeneşti (scrisă împreună cu Sandra Blakeslee) reprezintă studiul cel mai cunoscut al lui Ramachandran asupra „misterelor minţii omeneşti" şi constituie o revelaţie în sine. După ce veţi citi această carte, nu veţi mai putea să vă ridicaţi braţul sau să luaţi o ceaşcă în mână, de pildă, şi să consideraţi asemenea acţiuni ca fiind de la sine înţelese. Dacă oamenii de ştiinţă sunt capabili să dezvolte o serie de teorii şi apoi să găsească dovezile necesare pentru a le susţine, Ramachandran procedează în sens invers, abordând deliberat anomaliile medicale pe care ştiinţa curentă nu le poate explica uşor. Pentru cititorii interesaţi de psihiatrie, mesajul central al cărţii este probabil acela că multe cazuri diagnosticate anterior ca manifestări ale „nebuniei" pot fi înţelese mai bine acum ca disfuncţionalităţi ale conexiunilor cerebrale. Un comportament aparent nesăbuit nu înseamnă automat că persoana în cauză este nebună.

Pe lângă faptul că ne pune la curent cu anatomia cerebrală de bază, cartea reprezintă şi un mijloc de divertisment. Autorul, care îndrăgeşte

istorisirile cu Sherlock Holmes, recunoaşte că nu este un om de ştiinţă obişnuit şi vine cu citate din Shakespeare şi din gurul vindecării holistice care este Deepak Chopra, dar şi cu referiri la Freud şi la religia indiană. În loc să facă paradă cu realizările sale academice, el admite că le este dator din punct de vedere intelectual cărţilor de popularizare ştiinţifică. O asemenea lărgime de vederi face din *Fantomele creierului* o lectură foarte agreabilă, chiar dacă nu aţi auzit niciodată despre talamus sau despre lobul frontal. Deşi pare să divagheze oarecum, stilul său informal reuşeşte să ne transmită uimirea pe care i-o provoacă autorului modul în care o masă de celule cenuşii poate da naştere înţelegerii de sine şi conştientizării.

Mici porţiuni ale creierului

Ramachandran consemnează un aspect uimitor: „O porţiune din creier de mărimea unui bob de nisip poate conţine o sută de mii de neuroni, două milioane de axoni şi un miliard de sinapse, toate «vorbind» una cu alta." El detaliază descrierea diverselor porţiuni, inclusiv cei patru lobi – frontal, temporal, parietal şi occipital – care formează „cele două jumătăţi ale nucii". Fiecare dintre cele două emisfere controlează acţiunile din partea opusă a corpului – emisfera stângă controlează mişcările din partea dreaptă a corpului, şi invers. Emisfera stângă are tendinţa de a fi acea parte a creierului care „comunică" tot timpul, fie la nivel mental, fie verbal – reprezentând aspectul raţional al conştiinţei. Emisfera dreaptă este corelată mai mult cu emoţiile noastre şi cu o înţelegere holistică a vieţii. Lobii frontali sunt consideraţi adesea porţiunea cea mai „umană" a creierului, unde sunt localizate abilităţile corespunzătoare înţelepciunii, planificării şi judecăţii.

Printre celelalte părţi componente se numără:

- Corpul calos, un fascicul de fibre nervoase care face legătura între cele două emisfere.
- Medula oblongata situată la capătul superior al măduvei spinării, responsabilă pentru reglarea tensiunii, a ritmului cardiac şi a respiraţiei.

- Talamusul, localizat în centrul creierului, prin care sunt transmise informațiile tuturor simțurilor, cu excepția mirosului; este considerat a fi porțiunea primitivă a creierului.
- Dedesubt este hipotalamusul, corelat cu „impulsuri" precum agresivitatea, dorința sexuală şi teama, dar şi cu funcțiile hormonale şi metabolice.

În ciuda acestor cunoştințe fundamentale, observă Ramachandran, nu suntem încă foarte siguri cum apar memoria şi percepția. De pildă, amintirile sunt stocate în anumite părți ale creierului, sau memoria este mai holistică, implicând activitatea creierului în totalitate? Autorul sugerează că ambele explicații ar putea fi pertinente, în sensul că, în timp ce anumite părți ale creierului au anumite funcții, doar prin înțelegerea felului în care interacționează începem să ne apropiem de perceperea a ceea ce constituie „natura umană".

Membrele fantomă

La ce se referă titlul cărții, *Fantomele creierului*? Ramachandran este foarte cunoscut pentru activitatea depusă cu oamenii care trăiesc experiența membrelor fantomă. După o amputare sau o paralizie, persoana respectivă va trăi toate senzațiile firești aferente membrului respectiv. Aspectul cel mai neplăcut este că oamenii respectivi chiar simt o *durere* acută la nivelul membrelor fantomă. Ramachandran s-a întrebat cum şi unde apar aceste fantome în cadrul sistemului nervos. De ce senzația de a avea un membru anume rămâne „înghețată" în creier după amputarea lui? Prin activitatea şi experimentele desfăşurate cu pacienții, autorul explică astfel senzația membrelor fantomă: în esență, creierul dispune de o imagine a corpului, de o reprezentare de sine care include mâinile şi picioarele. Atunci când pierdem un membru, creierul nostru s-ar putea să aibă nevoie de ceva timp până actualizează această informație.

Perspectiva comună este cea potrivit căreia, sub şocul pierderii unui braț sau al unui picior, persoana în cauză îşi cultivă dorința acută ca membrul

respectiv să fie încă acolo sau merge pe negarea faptului că l-a pierdut. Dar Ramachandran subliniază că majoritatea oamenilor pe care îi studiază nu sunt nevrotici. Într-adevăr, s-a ocupat la un moment dat de o femeie, Mirabelle, care se născuse fără braţe, dar care avea totuşi senzaţia intensă că le foloseşte. Asta sugerează că în creier există conexiunile neuronale pentru coordonarea membrelor şi acesta caută să le folosească şi atunci când informaţia senzorială îi transmite că respectivele părţi ale corpului nu mai există. Autorul menţionează încă un caz în care o fată îşi folosea frecvent degetele pentru a efectua o serie de calcule, cu toate că se născuse fără antebraţe. Se întâmplă frecvent ca, atunci când o persoană îşi pierde un braţ, creierul să continue să transmită semnale de folosire a lui, dar, cu timpul, feedbackul cum că nu mai există braţul respectiv este suficient pentru ca senzaţiile să înceteze. Totuşi, spre deosebire de persoanele ale căror membre au fost amputate, oamenii născuţi fără braţe nu au primit niciodată feedbackul senzorial de la cioturile rămase cum că totul s-a schimbat, astfel încât creierul lor continuă să creadă că au braţe pe care le pot folosi.

Negarea paraliziei membrelor

Anosognozia este sindromul conform căruia un pacient, evident sănătos în multe privinţe, neagă faptul că i-au paralizat braţele sau picioarele, dar negarea se produce doar atunci când este vorba despre braţul sau piciorul *stâng*. Ce anume provoacă acest dezechilibru? Este vorba doar despre o dorinţă proiectată mental, şi de ce anume doar membrele stângi?

Explicaţia oferită de Ramachandran implică diviziunea muncii între cele două emisfere ale creierului. Emisfera stângă funcţionează pentru a da naştere sistemelor de convingere sau modelelor realităţii. Este conformistă prin natura sa şi „încearcă întotdeauna să se agaţe cu încăpăţânare de felul de a fi al lucrurilor de odinioară". Aşadar, atunci când primeşte informaţii noi care nu corespund modelului preexistent, sunt activate mecanismele de apărare ale negării sau reprimării pentru a menţine starea de fapt. În schimb, misiunea emisferei drepte este aceea de a pune sub semnul întrebării starea de fapt

şi de a căuta orice fel de inconsecvenţe sau posibile semne ale schimbării. Atunci când emisfera dreaptă suferă diverse leziuni, emisfera stângă este liberă să dea curs „negărilor şi confabulaţiilor" sale. Fără controlul realist al emisferei drepte, mintea o ia în direcţia autoiluzionării.

Menţinerea cu orice preţ a sentimentului de sine

Activitatea desfăşurată de Ramachandran cu oamenii afectaţi de anosognozie pare să confirme ideea freudiană a mecanismelor de apărare; altfel spus, a gândurilor şi comportamentelor al căror scop este să protejeze ideea pe care o avem despre noi înşine. Sarcina neurologiei este să descopere de ce oamenii raţionalizează şi evită realitatea, doar că presupune emiterea unor consideraţii pe marginea conexiunilor cerebrale, nu a psihicului. Pacienţii aflaţi într-o dispoziţie de negare sunt cea mai bună modalitate de a efectua cercetări în acest sens deoarece mecanismele lor de apărare sunt concentrate şi amplificate.

Creierul va face tot ce îi stă în putinţă să-şi păstreze sentimentul identităţii. Acesta a evoluat deoarece creierul şi sistemul nervos conţin foarte multe sisteme diferite şi se impune automat manifestarea unei mari iluzii care să le menţină pe toate unite. Pentru a supravieţui, pentru a ne afirma ca fiinţe sociale, pentru a forma relaţii de cuplu, trebuie să trăim experienţa unei fiinţe autonome care deţine controlul propriei vieţi. În orice caz, acea parte din noi care are funcţia de control reprezintă de fapt o mică parte a fiinţei noastre luate în totalitate; restul a ceea ce ne formează ca fiinţă umană duce o existenţă automată, ca de zombi.

Cazuri ciudate şi minunate

Ramachandran se referă la Thomas Kuhn şi la cartea lui de referinţă numită *Structura revoluţiilor ştiinţifice*[1], unde se afirmă că ştiinţa are tendinţa

---

1 *Structura revoluţiilor ştiinţifice*, Thomas Kuhn, Editura Humanitas, Bucureşti, 2008. (*n.trad.*)

de a ține ascunse cazurile neobișnuite până ce vor putea fi incluse în categoria unor teorii prestabilite. Concepția lui Ramachandran este la antipozi: putem înțelege mai bine generalitățile rezolvând mai întâi cazurile ciudate. Menționăm doar trei dintre acestea:

- Pacienții care suferă de neglijare hemispațială sunt indiferenți față de obiectele și evenimentele din jumătatea stângă a mediului înconjurător, uneori și față de partea stângă a propriului corp. Ellen, de pildă, nu se atinge de alimentele aflate în jumătatea stângă a farfuriei, nu-și machiază jumătatea stângă a feței și nici nu se spală pe dinții din jumătatea stângă a cavității bucale. Deși situația ei este îngrijorătoare pentru oamenii care trăiesc alături de ea, aceasta nu este chiar atât de neobișnuită și este adesea consecința loviturilor suferite la nivelul emisferei drepte, mai ales al lobului parietal drept.
- Sindromul Capgras (sau iluzia sosiilor) este o afecțiune neurologică rară în care pacienții ajung să-i considere impostori pe propriii părinți, copii, soți sau rude. Pacientul îi poate identifica pe acești oameni, dar nu trăiește niciun fel de emoții atunci când le percepe fizionomia, ceea ce face ca în creierul lui să se formeze presupunerea că sunt impostori. În termeni neurologici, nu se produce conexiunea dintre zona aferentă recunoașterii fizionomiilor (din cortexul temporal) și amigdală (poarta de intrare către sistemul limbic), care contribuie la nașterea unor reacții emoționale față de anumite fizionomii.
- Sindromul Cotard este o afecțiune foarte rară în care pacienții cred despre ei înșiși că sunt morți. Pretind că simt mirosul propriului corp aflat în descompunere și văd viermi care intră și ies din el. Ramachandran sugerează că boala este declanșată de imposibilitatea stabilirii unei conexiuni în regiunile senzoriale ale creierului și sistemul limbic, cel care are de-a face cu emoțiile. În mod propriu, pacienții nu mai simt niciun fel de emoții

şi se detaşează aşadar de propria existenţă. Singura modalitate în care creierul poate face faţă situaţiei constă în manifestarea supoziţiei că au încetat din viaţă.

Ce este conştiinţa?

Dat fiind că efectuarea unor experimente este mai uşoară plecând de la asemenea cazuri bizare, acestea din urmă pot dezvălui modul în care funcţionează un creier sănătos. Ne-am obişnuit cu propria reprezentare despre lume pe care o luăm ca atare, dar dacă activitatea noastră neuronală deviază uşor, întreaga noastră concepţie despre ceea ce este real şi ceea ce este ireal se poate prăbuşi. Începem să înţelegem că propria percepţie despre lume pare a fi mai degrabă o iluzie atent elaborată menită să ne dea voie să ne afirmăm prezenţa în lume şi să supravieţuim. Dacă ar trebui să ne confruntăm în fiecare clipă cu actul percepţiei pure, nu am mai realiza niciodată nimic. Luăm ca atare un volum considerabil de percepţii asupra realităţii, iar creierul se ocupă de asta extraordinar de bine, în mod normal. Doar atunci când lucrurile o iau razna înţelegem cât este de fin echilibrată conştiinţa noastră.

Amigdala şi lobii temporali joacă un rol esenţial în planul conştiinţei. În absenţa lor, susţine Ramachandran, am fi efectiv asemenea unor roboţi, incapabili să detectăm sensul acţiunilor noastre. Nu numai că dispunem de conexiuni nervoase în plan cerebral care ne arată cum trebuie să facem lucrurile, ci avem şi traiectorii neuronale care ne spun *de ce* le facem. Este consacrat un capitol întreg legăturii dintre sentimentul religios sporit şi epilepsia de la nivelul lobului temporal; atunci când în această porţiune a creierului se produce o descărcare electrică bruscă, persoana în cauză percepe totul într-o manieră intens spiritualizată. A conferi sens tuturor lucrurilor, dar şi abilitatea de a judeca faptul că suntem conştienţi, sunt factorii care-i separă pe oameni de toate celelalte animale, dar dacă această capacitate este lezată sau perturbată, este posibil ca oamenii să trăiască experienţa *excesului* de semnificaţii la nivelul a tot ceea ce-i înconjoară.

Comentarii finale

Ramachandran susține că cea mai mare revoluție din istoria rasei umane se va produce atunci când vom ajunge să ne înțelegem cu adevărat *pe noi înşine*. El a solicitat suplimentarea fondurilor direcționate către cercetarea creierului, deoarece aici îşi au sediul „toate lucrurile neplăcute" – precum războiul, violența, terorismul.

Neurologia oferă informații despre anatomia şi fiziologia creierului şi acestea ne sunt necesare ca punct de plecare. Dar provocarea mai mare constă în a înțelege relația care se stabileşte între masa de celule cenuşii şi propria percepție de sine ca indivizi înzestrați cu liberul arbitru. După cum sugerează Ramachandran, chiar dacă sentimentul identității este o iluzie atent elaborată de creierul nostru pentru a ne asigura supraviețuirea, acesta se referă şi la modul de a interacționa cu universul în plan spiritual sau filozofic. Aspectul menționat aici este unic în lumea animală, astfel încât ar trebui să-l considerăm a fi extrem de captivant şi demn de o cercetare suplimentară.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITARĂ

V. S. Ramachandran

Vilayanur Ramachandran a crescut în India şi şi-a luat licenţa la Stanley Medical College din Chennai (Madras), iar doctoratul la Cambridge. Este director al Center for Brain and Cognition de la Universitatea California, din San Diego, şi conferenţiar de biologie la Institutul Salk de studii biologice. Printre distincţiile obţinute se numără medalia Ariens-Kappers a Olandei, o medalie de aur primită de la Australian National University şi o bursă acordată de All Souls College de la Oxford.

Ramachandran a susţinut serii întregi de prelegeri foarte importante în toată lumea, inclusiv conferinţele Reith din 2003 din Marea Britanie şi aşa-numitul Deceniu al conferinţelor despre creier de la US National Institute for Mental Health. Fantomele creierului *a fost ecranizată sub forma unui documentar în două părţi difuzat de Channel Four în Marea Britanie şi de PBS în Statele Unite. Printre celelalte cărţi scrise de el se numără* Encyclopaedia of the Human Brain *(2002)* (Enciclopedia creierului uman), The Emerging Mind *(2003)* (Mintea în formare) *şi* A Brief Tour of Human Consciousness *(2005)* (O trecere în revistă succintă asupra conştiinţei omeneşti).

Coautoarea ***Sandra Blakeslee*** *este redactor pe probleme ştiinţifice pentru* The New York Times, *specializată în neurologia cognitivă.*

BCU IASI CENTRALA

A deveni o persoană

„Dacă mă implic într-un anumit tip de relație, cealaltă persoană va descoperi în sinea ei capacitatea de a folosi relația dintre noi pentru a evolua, astfel încât se vor produce schimbarea și dezvoltarea la nivel individual."

„Se pare că treptat, dureros, fiecare om analizează ceea ce este dincolo de măștile cu care iese în lume și chiar dincolo de măștile prin care s-a înșelat singur... În felul acesta și într-o măsură sporită devine el însuși – nu o fațadă a conformismului față de ceilalți, nu o negare cinică a tuturor sentimentelor, nu o acumulare de raționalism intelectual, ci un proces însuflețit, pulsând, sentimental, fluctuant – pe scurt, devine o persoană."

Pe scurt

O relație sau o interacțiune autentică este cea în care vă simțiți bine fiind dumneavoastră înșivă și în cadrul căreia persoana de alături își dă seama de potențialul de care dispuneți.

În aceeași notă

Robert Bolton, *Abilitățile oamenilor* (p. 60)
Milton Erickson, *Vocea mea te va însoți* (p. 126)
Abraham Maslow, *Evoluția naturii umane* (p. 300)
Fritz Perls, *Gestalt-terapia* (p. 336)
Douglas Stone, Bruce Patton și Sheila Heen, *Conversații dificile* (p. 426)

CAPITOLUL 42

Carl Rogers

V-aţi simţit vreodată „vindecat" printr-o conversaţie îndelungată cu cineva? S-a întâmplat ca o relaţie anume să vă facă să vă recăpătaţi simţul normalităţii şi al stării de bine în ceea ce vă priveşte? Este posibil ca asemenea interacţiuni să fi avut loc într-un mediu de încredere, deschis, sincer în care v-aţi aflat în centrul atenţiei şi aţi fost ascultat fără a fi judecat.

Carl Rogers a preluat aceste trăsături specifice unei relaţii optime şi le-a aplicat în activitatea sa de psiholog şi consilier. Rezultatul a constat într-o răsturnare revoluţionară a modelului tradiţional psiholog-pacient, care a exercitat influenţe considerabile în sensul îmbunătăţirii interacţiunilor dintre oameni.

Rogers a intrat în profesie plecând de la supoziţia că va fi practicianul superior care „va rezolva" problemele tuturor celor care vor ajunge la el. Dar a început să-şi dea seama că acest model nu funcţionează întotdeauna şi că progresul depinde mai mult de profunzimea înţelegerii şi a sincerităţii raportului instituit între cele două persoane care stau faţă în faţă într-un cabinet psihologic. A fost influenţat puternic de filozoful existenţialist Martin Buber şi de noţiunea acestuia de „confirmare a celuilalt", care se referea la afirmarea deplină a potenţialului unei persoane, la capacitatea de a vedea ce „a fost destinat să ajungă" cineva anume. O asemenea schimbare de accent în direcţia a ceea ce este posibil (prin opoziţie faţă de ceea ce este doar problematic) a făcut ca Rogers să se afirme, alături de Maslow, ca o figură majoră în contextul noii psihologii umaniste, cu noţiunile acesteia despre dezvoltarea personală şi potenţialul uman, pe care am ajuns să le acceptăm ca pe nişte lucruri firești.

A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut nu constituie o lucrare unitară, ci o colecție de scrieri elaborate de Rogers de-a lungul unui deceniu. Cartea reprezintă înțelepciunea acumulată pe parcursul unei cariere în psihoterapie de mai bine de 30 de ani și, cu toate că nu este ușor de citit, odată ce v-ați familiarizat cu ideile prezentate, este posibil să se transforme într-o veritabilă sursă de inspirație.

Cum să-i lăsați pe ceilalți să fie ei înșiși

În cadrul instruirii sale de specialitate, Rogers a preluat în mod firesc ideea că el controlează relația cu pacientul și că era de datoria lui să-i analizeze și să-i trateze pe pacienți ca pe niște obiecte. A ajuns însă la concluzia că era mult mai eficient să-și lase pacienții să traseze chiar ei direcția procesului de consiliere. Acest aspect a constituit începutul celebrei sale forme de terapie centrate asupra *pacientului* (sau a persoanei).

Mai degrabă decât să încerce „să-și vindece" clienții, Roger a simțit că era mai important să asculte absolut tot ce au de spus, chiar dacă părea a fi greșit, plin de slăbiciune, ciudat, stupid sau rău. Această practică le permitea oamenilor să ajungă să-și accepte toate gândurile și să se vindece singuri după un anumit număr de ședințe. Rogers și-a sintetizat filozofia prin ideea: „Sunt eu însumi, pur și simplu, și-i dau voie și celeilalte persoane să fie ea însăși". Deoarece toate acestea se petreceau în epoca în care psihologia se ocupa de comportamentul șoarecilor din laboratoare, convingerea lui referitoare la faptul de a-i lăsa pe pacienții „nebuni" să imprime o direcție discuțiilor constituia o mare provocare la adresa profesiunii ca atare, mulți respingând ideile lui Rogers.

Și ca și cum asta n-ar fi fost de ajuns, Rogers a zdruncinat și reprezentarea terapeutului calm și concentrat care ascultă cu obiectivitate problemele pacienților. El a susținut dreptul terapeuților de a-și manifesta personalitatea, de a-și exprima ei înșiși emoțiile. De pildă, dacă se simțea ostil sau plictisit în cursul unei ședințe, nu ținea să pretindă că este un doctor detașat și agreabil. Dacă nu avea un răspuns, nu susținea că-l are. Dacă relația psiholog-client

trebuia să se bazeze pe adevăr, atunci, considera Rogers, ea trebuia să includă şi stările de spirit sau sentimentele practicianului.

În centrul activității lui Rogers s-a aflat convingerea că viața este un proces în perpetuă desfăşurare. O persoană împlinită, credea el, ar trebui să ajungă să se accepte pe ea însăşi ca „flux al devenirii, nu ca produs finit". Greşeala pe care o făceau oamenii era aceea de a încerca să controleze toate aspectele existenței, consecința fiind că personalitatea lor nu mai avea o bază reală.

Cum să devii o persoană autentică

Rogers a remarcat că, atunci când oamenii vin pentru prima dată la psiholog pentru tratament, ei o fac de regulă cu un motiv, cum ar fi problemele cu soțul sau soția, sau cu un angajat, sau propriul lor comportament incontrolabil. Invariabil, „motivele" respective nu reprezentau de fapt problema ca atare. De fapt, toți oamenii pe care i-a consiliat aveau în esență o *singură* problemă: erau disperați să devină ei înşişi, să li se permită să renunțe la jocurile de rol false sau la măştile prin care se raportaseră la viață până atunci. Erau de obicei foarte preocupați de ceea ce credeau ceilalți despre ei şi de ce *s-ar fi cuvenit* să facă în anumite situații. Terapia i-a repus în legătură cu experiențele directe ale vieții şi ale diverselor contexte situaționale. Fiecare dintre ei a devenit o *persoană*, nu doar o reflectare a societății.

Unul dintre aspectele acestei transformări se referă la faptul că oamenii au început „să dețină" toate aspectele propriului sine, să-şi permită tot felul de sentimente contradictorii (o pacientă a recunoscut că îşi ura şi îşi iubea părinții în egală măsură). Dictonul lui Rogers era cel potrivit căruia „faptele sunt întotdeauna prietenoase" atunci când era vorba de clasificarea emoțiilor şi a sentimentelor personale; adevăratul pericol constă în negarea a ceea ce simțim. Deoarece toate sentimentele de care ne ruşinăm ies la suprafață, ne dăm seama că n-o să murim dacă le permitem să existe.

Comentarii finale

Impactul ideilor lui Rogers s-a resimțit cu mult dincolo de domeniul consilierii psihologice. Accentul pus de el asupra nevoii oamenilor de a se percepe mai mult ca un proces fluid de creație decât ca entitate fixă a constituit o parte integrantă a climatului ideatic care a dus la revoluția contraculturală din anii 1960 și este ușor de constatat influența exercitată de el asupra scriitorilor motivaționali din perioada actuală. De pildă, una dintre etapele propuse de Stephen Covey în *Eficiența în 7 trepte*, este „Caută mai întâi să înțelegi, apoi să fii înțeles", care susține ideea potrivit căreia evoluția în cadrul unei relații nu este posibilă decât dacă oamenii din interiorul ei se simt în siguranță să se exprime sincer și să se facă auziți. Iar îndemnul repetat „trăiește-ți pasiunea" poate fi dedus parțial din accentul pus de Rogers asupra trăirii unei vieți care exprimă ceea ce suntem cu adevărat.

Rogers a considerat că psihologii au cea mai importantă meserie din lume, pentru că, până la urmă, nu științele exacte aveau să ne vindece, ci mai bunele interacțiuni dintre ființele umane. Climatul de sinceritate și deschidere pe care l-a indus în cadrul ședințelor sale de terapie, dacă este aplicat în interiorul familiei, în activitatea companiilor sau în politică, avea să rezulte în diminuarea neliniștii și în rezultate vădit constructive. Dar cheia consta în dorința de a simți ceea ce vrea sau simte și cealaltă persoană sau partidul advers. O asemenea bunăvoință, deși deloc ușor de pus în practică, poate transforma cu adevărat existența celor implicați.

BCU IASI CENTRU

Carl Rogers

Născut în 1902 în Chicago într-un mediu religios rigorist, Rogers a fost al patrulea din cei şase copii ai familiei. La Universitatea din Wisconsin a studiat agricultura, apoi istoria, dar scopul lui era acela de a intra în rândul slujitorilor bisericii creştine. În 1924 s-a înscris la instituţia liberală numită Union Theological Seminary din New York City, dar după doi ani s-a simţit îngrădit de doctrinele religioase şi a început să frecventeze cursurile de psihologie de la Teachers College din cadrul Universităţii Columbia. Aici şi-a luat diploma de licenţă în 1928 şi doctoratul în 1931.

Dată fiind activitatea doctorală în domeniul psihologiei infantile, Rogers a obţinut un post de psiholog în cadrul Societăţii pentru Prevenirea Abuzurilor asupra Copiilor din Rochester, New York, unde a lucrat cu copii traumatizaţi sau cu cazuri de delincvenţă juvenilă. Deşi lipsit de prestigiu academic, postul respectiv i-a permis să-şi susţină financiar familia recent întemeiată şi el a rămas acolo în următorii 12 ani. În 1940, pe baza prestigiului cărţii sale numite Clinical Treatment of the Problem Child (Tratamentul clinic al copilului problemă), *i s-a acordat un post de profesor la Ohio State University. Lucrarea sa influentă* Counselling and Psychotherapy (Consiliere şi psihoterapie) *a fost publicată în 1942, iar în 1945 şi-a început activitatea de 12 ani de profesor la Universitatea din Chicago, unde a înfiinţat şi un centru de consiliere.*

Client-Centered Therapy *(1951)* (Terapia centrată pe pacient) *a contribuit şi mai mult la dezvoltarea profesională a lui Rogers, iar în 1954 i s-a acordat prima distincţie numită Distinguished Scientific Achievement Award din partea Asociaţiei Psihologice Americane. În 1964 s-a mutat în La Jolla, California, pentru a ocupa un post la Western Behavioral Studies Institute şi a rămas în California până la moartea sa, survenită în 1987. A fost renumit şi pentru activitatea depusă cu grupurile de întâlnire, pentru contribuţiile aduse la elaborarea teoriilor despre învăţarea experimentală la adulţi şi pentru impactul exercitat în domeniul rezolvării conflictelor.*

Omul care își confunda soția cu o pălărie

„În mod curios, deși neurologia și psihologia vorbesc despre aproape orice, nu abordează niciodată problema «raționamentului» – și totuși, decăderea rațiunii... constituie însăși esența atât de multor tulburări neuropsihice."

„Persoana care prezintă sindromul Tourette[1] în formă acută este nevoită, așadar, mai mult decât oricine altcineva, să lupte ca să supraviețuiască – să devină un individ și să supraviețuiască în această formă, în fața unor impulsuri constante... Miracolul este că, în majoritatea cazurilor, reușește s-o facă – pentru că puterea de a supraviețui, voința de a supraviețui, și anume de a supraviețui ca individ unic inalienabil, sunt, în mod absolut, cele mai puternice din ființa noastră; mai puternice decât toate impulsurile, mai puternice decât boala. Sănătatea, sănătatea militantă, iese de obicei victorioasă."

Pe scurt

Geniul minții omenești constă în continua creație a sentimentului de sine, care persistă chiar și în fața unei maladii neurologice grave.

În aceeași notă

Viktor Frankl, *Voința de sens* (p. 160)
William James, *Principiile psihologiei* (p. 254)
V. S. Ramachandran, *Fantomele creierului* (p. 360)

1 Sindromul Tourette este o afecțiune neurologică relativ rară, caracterizată prin mișcări repetitive, stereotipe și involuntare numite ticuri. Poartă numele neurologului francez care l-a descris pentru prima dată în 1855, Gilles de la Tourette. (*n.trad.*)

CAPITOLUL 43

Oliver Sacks

Aşa cum neurologul Oliver Sacks remarcă la începutul cărţii sale *Omul care îşi confunda soţia cu o pălărie*, care a fost un best seller foarte răspândit pretutindeni în lume şi care l-a consacrat, el a fost interesat, în egală măsură, de maladii şi de oameni. Activitatea de o viaţă întreagă l-a convins că adesea este mai puţin o problemă de „ce boală are această persoană", cât de „ce persoană a contractat această boală". Nu poţi examina un pacient ca şi cum ar fi o insectă – vorbeşti, până la urmă, despre un *sine*.

Acest lucru este cu atât mai semnificativ în neurologie, care implică o disfuncţionalitate fizică a creierului care afectează adesea sentimentul de identitate al unei persoane. Cartea lui Sacks îşi propune să arate că, până şi atunci când facultăţile normale ale oamenilor îi părăsesc, ei îşi păstrează unicitatea inconfundabilă. Pentru Sacks, care a văzut multe cazuri ciudate, este uimitor cum oamenii se adaptează sau se reinventează pe sine în confruntarea cu dezechilibrele mentale sau fizice.

Cele 24 de capitole ale cărţii prezintă în detaliu nenumărate cazuri ciudate şi interesante care îi conferă forţa de atracţie a unui roman. Partea întâi este intitulată „pierderi" şi se referă la oameni care se străduiesc să revină la o percepţie normală de sine după ce suferă de pierderea traumatizantă a facultăţilor mentale.

Viaţa pierdută a lui Jimmie

Este posibil să avem un sine în absenţa amintirilor? Sacks ne povesteşte despre Jimmie G, un bărbat în vârstă de 49 de ani internat la azilul de bătrâni unde activa Sacks în 1975.

Jimmie a fost un tânăr sănătos şi foarte chipeş, şi de-a dreptul genial. S-a înrolat în Marina SUA imediat după absolvirea şcolii şi a ajuns operator

radio pe un submarin. Dar în timp ce vorbea despre istoria personală şi despre viaţa de familie, Sacks a remarcat că face relatarea la timpul prezent. L-a întrebat pe Jimmie în ce an sunt şi a primit replica promptă: „1945, desigur!" Pentru Jimmie, războiul fusese câştigat, Truman era preşedinte şi el abia aştepta să intre la colegiul GI Bill. Credea că are 19 ani.

Sacks a ieşit din sala de consultaţii şi când s-a întors după două minute Jimmie părea să nu aibă habar cine era. Se purta de parcă discuţia anterioară nici n-ar fi existat. Jimmie trăia aparent într-un prezent permanent, memoria lui pe termen lung oprindu-se din funcţionare în 1945. Dată fiind înzestrarea lui ştiinţifică, nu întâmpina niciun obstacol în rezolvarea unor probleme complexe la teste, dar era tulburat de ceea ce îi păreau a fi schimbări majore în lumea din jurul lui. Nu putea nega faptul că omul pe care-l vedea în oglindă avea este 40 de ani, dar nu găsea niciun fel de explicaţii pentru asta. Sacks a consemnat în însemnările sale că pacientul „era fără trecut (sau viitor), prins într-un prezent în continuă schimbare, lipsit de sens". L-a diagnosticat ca fiind afectat de sindromul Korsakov, indus de degenerarea corpilor mamilari din creier cauzată de alcool. Asta afectează memoria, deşi restul creierului nu suferă niciun fel de schimbare.

Sacks l-a descoperit pe fratele lui Jimmie, care i-a precizat că acesta ieşise din marină în 1965 şi că, fără cadrul organizatoric cu care se obişnuise, a început să bea în exces. Dintr-un motiv sau altul, s-a instalat o amnezie retrogradă, mintea lui Jimmie întorcându-se în timp până în 1945.

Sacks i-a cerut lui Jimmie să ţină un jurnal, astfel încât să-şi poată aminti ceea ce a făcut cu o zi înainte, dar asta nu i-a conferit deloc sentimentul continuităţii, dat fiind că evenimentele despre care citea ulterior i se păreau că au de-a face cu altcineva. Jimmie părea să fi fost „privat de suflet", ceva esenţial îi lipsea în ceea ce priveşte sinele propriu.

Sacks a întrebat grupul surorilor religioase de la azilul de bătrâni dacă Jimmie şi-a pierdut într-adevăr „sufletul". Oarecum jignite, ele i-au răspuns îndemnându-l să-l observe pe Jimmie atunci când se află în biserică. Când Sacks s-a dus să-l cerceteze în locul indicat, a dat peste un Jimmie total

diferit. Părea pierdut în actul devoțional şi în ritualul liturghiei, cumva mai „adunat" decât înainte. Nivelul semnificației spirituale era în mod clar suficient pentru a-i contracara haosul mental obişnuit. Sacks consemnează: „Memoria, activitatea mentală, mintea în sine nu-l puteau lua în stăpânire; dar atenția şi acțiunea morală exercitau controlul deplin asupra lui." Acelaşi lucru era valabil şi atunci când Jimmie era în grădină, când privea opere de artă sau când asculta muzică.

Astfel, deşi Jimmie era mort față de experiența obişnuită a memoriei care ne conferă sentimentul identității, în alte momente el era evident o persoană pe deplin însuflețită, capabilă să extragă semnificația experiențelor trăite. Prin dozarea atentă a unor asemenea activități, era capabil să-şi mențină starea de calm; exista totuşi o anumită latură a lui, fie „sufletul", fie „sinele", care găsise o modalitate de a vieți în ciuda bolii de care suferea.

Sinele în înfruntarea cu sindromul Tourette

Partea a doua a cărții *Omul care şi-a confundat soția cu o pălărie* este intitulată „Excese". Cazurile analizate nu au implicat o pierdere, ci o supraabundență a anumitor funcții: plăsmuiri ale imaginației, percepție exagerată, exuberanță irațională, manii. Aceste „hiper-stări" le-au conferit de fapt oamenilor implicați un simț amplificat al vieții, care nu se manifestă de obicei. Deşi sunt practic bolnavi, asemenea stări le conferă subiecților un sentiment de bine şi entuziasmul de a trăi (deşi undeva în planul secundar al minții există sentimentul că asta nu poate dura). Funcțiile respective se contopesc cu identitatea persoanei în cauză, astfel încât s-ar putea ca ea să nu-şi dorească să fie vindecată.

Un exemplu de exces neurologic este sindromul descris prima dată în anul 1885. Gilles de la Tourette a fost discipolul neurologului inovator Charcot (aşa cum a fost şi Freud) şi a înregistrat o gamă întreagă de ticuri, mişcări extravagante, zgomote amuzante, umor macabru şi compulsii ciudate. Existau grade diferite ale sindromului şi acesta se manifesta în mod diferit la fiecare suferind, de la formele benigne la cele violente. Din cauza stranietății sale

inexplicabile şi a raritătii relative, sindromul Tourette a fost în mare măsură uitat de lumea medicală.

În orice caz, afecţiunea nu a dispărut niciodată, iar până în anii 1970 exista deja o Asociaţie a Suferinzilor de Sindromul Tourette care a ajuns să numere câteva mii de membri. Cercetările efectuate au confirmat convingerea iniţială a lui Gilles de la Tourette că era vorba despre o afecţiune a creierului, localizată în „creierul vechi" (adică în cea mai primitivă parte a creierului omenesc) care cuprinde talamusul, hipotalamusul, sistemul limbic şi amigdala, zonele instinctuale care alcătuiesc, luate împreună, personalitatea de bază a cuiva. S-a descoperit că persoanele care suferă de sindromul Tourette prezintă un volum mai mare decât cel obişnuit de transmiţători excitanţi la nivelul creierului, mai ales de dopamină (bolnavii de Parkinson prezintă o carenţă a dopaminei). Pot fi trataţi cu medicamentul haldol, care contracarează excesul.

Dar sindromul Tourette nu este doar o problemă de chimie a creierului, pentru că există suficiente momente – ca atunci când cei în cauză cântă, dansează sau interpretează un rol – când bolnavii renunţă la ticurile şi comportamentele normale. După cum observă Sacks, în asemenea momente, „eul" individualităţii pare să copleşească tendinţa de reducere la stadiul de obiect specifică acestei afecţiuni. Oamenii normali presupun că ei sunt „posesorii" propriilor percepţii, reacţii şi mişcări, astfel încât le este uşor să deţină un sentiment puternic al sinelui. Cei la care se manifestă sindromul Tourette sunt atât de bombardaţi în mod constant de impulsuri incontrolabile, încât este uimitor dacă eul lor reuşeşte să-şi menţină sentimentul individualităţii. Unii oameni, precizează Sacks, sunt capabili să „ia" sindromul şi să-l încorporeze în personalitatea lor, beneficiind chiar de modul în care le amplifică ritmul de gândire; alţii sunt luaţi în stăpânire de acesta, pur şi simplu.

Ray, în vârstă de 24 de ani, s-a prezentat la Sacks cu o formă mai degrabă extremă a sindromului Tourette. La fiecare câteva secunde manifesta un tic compulsiv, care-i speria pe toţi, cu excepţia celor care-l cunoşteau foarte bine. Date fiind inteligenţa lui superioară, prezenţa de spirit, umorul şi caracterul bine definit, Ray absolvise liceul şi facultatea şi chiar se căsătorise.

Obținuse şi diverse slujbe, dar fusese concediat de la fiecare loc de muncă din cauza comportamentului, destul de bătăios, incluzând chiar proferarea unor înjurături. În cazul lui, sindromul Tourette se manifesta ca un „intrus inopinat" pe care încerca din răsputeri să-l lase să se manifeste doar prin rolul de weekend ca interpret de jazz, susținând uneori solouri la tobe destul de sălbatice. Singurele momente în care se elibera de starea lui erau cele de somn, de după un act sexual sau cele în care executa cu maximă atenție o sarcină.

Ray era dispus să încerce tratamentul cu haldol, dar îşi făcea griji cu privire la ce va rămâne din el dacă îi vor dispărea ticurile. La urma urmelor, era aşa încă de la vârsta de patru ani. Când medicamentul a început să-şi facă efectul, Ray a trebuit să se accepte pe sine însuşi ca fiind o persoană diferită. În cursul săptămânii, când se afla la serviciu, medicamentul îl făcea să fie un individ rezervat, fără ticuri, chiar plictisitor, dar, dat fiind că îi era dor de sinele lui intens, convulsiv, impetuos (singurul pe care-l cunoscuse vreodată cu adevărat), a preferat să nu-şi administreze haldol şi în weekend, astfel încât să continue să fie „Ray cel ghiduş şi nebunatic", cum îi plăcea singur să-şi spună.

În acest caz, care era sinele real al lui Ray? Sacks nu ne dă un răspuns, subliniază doar că povestea este un exemplu pentru fenomenul de „rezistență a spiritului" – există mereu un „eu" în interiorul nostru care caută să se afirme pe sine, chiar şi în fața tendințelor depersonalizante care pot pune stăpânire asupra noastră.

Ghergheful fermecat

Sacks consemnează că modelul nostru obişnuit de înțelegere a creierului se bazează pe structurile computerizate. Dar el se întreabă: algoritmii şi programele de lucru ar putea explica diversitatea formelor în care experimentăm realitatea, în termenii creațiilor literare, artistice sau muzicale? Cum reconciliem ideea potrivit căreia amintirile sunt stocate undeva în partea posterioară a computerului care este creierul, cu conceptul *reminiscenței* de tipul celei înfățişate de Proust şi de alți scriitori de renume în operele literare?

Cu siguranță că ființa umană nu este doar „o mașină de gândit", ci o persoană care trăiește înconjurată de bogăția de sensuri a experienței, manifestând o reprezentare „iconică" a realității care ține cont de sensul de bază al lucrurilor, de caracterul lor integral.

Fiziologul englez Charles Sherrington și-a reprezentat creierul folosind metafora „gherghefului fermecat", care alternează mereu diverse tipare de gândire. Analogia aceasta, sugerează Sacks, este cu siguranță mai potrivită decât cea a computerului pentru a explica natura foarte personalizată a experienței și modul în care se decantează semnificațiile în timp. Propria sa analogie pentru înțelegerea creierului este în termeni de „scenarii și partituri". Viețile noastre seamănă cu un scenariu care le conferă sens pe măsură ce se desfășoară sau cu o partitură muzicală cu un rol similar. Prin urmare, propria noastră perspectivă asupra vieții nu ar trebui să fie nicidecum științifică sau matematică – ceea ce ar activa probabil emisfera stângă a creierului – ci una artistică. În cazul emisferei drepte, care este atât de profund implicată în procesul de generare a entității despre care simțim că este „sinele" nostru, semnificația trebuie extrasă din „scenariul și muzica încântătoare a experienței și acțiunii concertate".

Dintr-un anumit punct de vedere, oamenii pot semăna cu niște roboți sofisticați care reacționează la mediul ambiant cu ajutorul unui computer neurologic, dar pentru a ne constitui ca „sine" este nevoie de ceva mai mult. După cum observă Sacks, „știința empirică... nu ține cont de suflet, nu ține cont de ceea ce constituie și determină ființa umană". Pacienții lui s-au străduit să recâștige sau să rețină tocmai această entitate în confruntarea cu un intrus misterios.

Comentarii finale

Doar atunci când ceva nu funcționează cum trebuie din punct de vedere neurologic ajungem să conştientizăm cât de mult ne-am obişnuit cu efortul care este necesar pentru a ne păstra identitatea de ființe autonome, care dețin întotdeauna controlul asupra propriei persoane. Suntem un „miracol al integrării", spune Sacks, şi subestimăm de multe ori cât de puternică este voința sinelui de a se afirma în fața unor forțe dezintegratoare cum ar fi tulburările sau afecțiunile neurologice.

Dacă creierul ar fi asemenea unui computer, nu ar putea reveni din pragul haosului iminent, unde ajunge la un moment dat, pentru a restabili semnificațiile şi independența. Mintea omenească vizează mai degrabă integritatea decât efectuarea unor operații eficiente pur şi simplu; încearcă să genereze sens plecând de la senzații şi experiențe aleatorii.

Un tablou sau o simfonie nu se rezumă doar la acuarele sau sunete muzicale – fiecare dintre ele transmite o semnificație. În mod similar, de-a lungul întregii vieți, ființele umane devin entități superioare sumei părților componente specifice. Plângem la moartea altora nu pentru că erau nişte „trupuri bune", ci pentru că însemnau ceva pentru noi. Acesta este mesajul însuşi al cărții lui Sacks: sinele uman indefinibil, plin de sens, valoros.

BCU IASI/CENTRAL

Oliver Sacks

Născut la Londra în 1933 din părinți medici, Sacks a absolvit facultatea de medicină de la Universitatea Oxford. În anii 1960 s-a mutat în Statele Unite, unde şi-a făcut perioada de internship la San Francisco şi pe cea de rezidențiat la Universitatea California, în Los Angeles.

S-a stabilit în New York în 1965 şi este renumită activitatea lui din anii 1960 referitoare la victimele encefalitei letargice, cunoscută şi sub numele de „boala somnului", de la Beth Abraham Hospital din Bronx. Şi-a tratat pacienții administrându-le un medicament aflat atunci în fază experimentală, L-dopa, ceea ce le-a permis multora să revină la o viață normală. Experimentele au format subiectul cărții sale Awakenings *(1973)* (Treziri la viață), *care a constituit sursa de inspirație pentru piesa lui Harold Pinter* A Kind of Alaska (Un fel de Alaska) *şi pentru filmul hollywoodian* Awakenings *cu Robert de Niro şi Robin Williams.*

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

Pe lângă activitatea privată, Sacks este profesor clinician de neurologie la Albert Einstein College of Medicine şi conferenţiar de neurologie la New York University School of Medicine. Activează şi ca neurolog consultant în cadrul grupării religioase Little Sisters of the Poor (Surorile celor săraci). A primit multe distincţii academice onorifice.

Printre celelalte cărţi ale sale se numără: Seeing Voices: A Journey into the World of the Deaf *(1990)* (A vedea voci. O călătorie în lumea celor surzi), An Anthropologist on Mars *(1995)* (Un antropolog pe Marte), The Island of the Colorblind *(1996)* (Insula daltoniştilor) *şi* Uncle Tungsten: Memories of a Chemical Boyhood *(2001)* (Unchiul Tungsten. Amintiri dintr-o copilărie chimică).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA

Paradoxul alegerii

„Spre deosebire de alte emoții negative – furia, tristețea, dezamăgirea, chiar supărarea – regretul este cu atât mai dificil cu cât avem senzația că starea de lucruri neplăcută ar fi putut fi evitată și că ar fi putut fi evitată chiar de noi, dacă am fi făcut o alegere diferită."

„După milioane de ani de supraviețuire bazată pe diferențieri simpliste, se întâmplă pur și simplu că suntem nepregătiți din punct de vedere biologic pentru numărul mare de opțiuni cu care ne confruntăm în lumea modernă."

Pe scurt

În mod paradoxal, fericirea constă în limitarea numărului nostru de opțiuni, mai degrabă decât în sporirea lui.

În aceeași notă

Daniel Gilbert, *În căutarea fericirii* (p. 190)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 44

Barry Schwartz

Este bine sau este rău să dispunem de mai multe posibilități de opțiune? Bazată pe descoperirile psihologilor, economiștilor, ale cercetătorilor pieței economice și ale experților din domeniul luării deciziilor, *Paradoxul alegerii. De ce mai mult înseamnă mai puțin* începe cu episodul în care psihologul Barry Schwartz prezintă realitățile și cifrele referitoare la câte sortimente de cereale poate achiziționa de la supermarketul din localitate, la câte tipuri de televizoare se pot alege și la faptul că vânzătoarea nu înțelege ce vrea să spună când cere o pereche de jeanși „obișnuiți" într-un raion de îmbrăcăminte, dat fiind că, din cauza infinitei varietăți de astăzi, nu mai există ceva ce să se poată numi un lucru obișnuit.

Schwartz menționează un studiu în care li se cere la două grupuri de studenți să aprecieze calitatea a două pachete de ciocolată. Primul grup a primit spre degustare și evaluare un pachet destul de mic de șase ciocolate, pe când celui de-al doilea grup i s-a oferit un pachet de treizeci de ciocolate. Iată care a fost rezultatul: cei care au primit mai puține ciocolate au fost mai satisfăcuți de calitatea acestora (pur și simplu „aveau un gust mai bun") decât cei care au primit mai multe; au preferat chiar să fie recompensați pentru timpul lor oferindu-li-se ciocolată, mai degrabă decât să fie recompensați financiar.

Rezultatul este surprinzător, deoarece avem tendința de a presupune că, dacă avem mai multe opțiuni la dispoziție, ne simțim mai bine în privința posibilităților de alegere – aceasta este o formă de putere. Dar de fapt, când dispunem de un număr mai redus de opțiuni, părem să fim mai satisfăcuți cu ceea ce ni se oferă. Schwartz susține că acesta este un indiciu al unei forme

speciale de anxietate specifice națiunilor bogate și bine dezvoltate; altfel spus, un număr prea mare de opțiuni ne poate afecta în sens negativ fericirea, deoarece nu implică neapărat o calitate sporită a vieții sau mai multă libertate.

Costul amplificat al luării mai multor decizii

Schwartz subliniază cu abilitate costul mai mare pe care-l presupune faptul de a fi nevoiți să luăm din ce în ce mai multe decizii.

Tehnologia a avut dintru început rolul de a ne economisi timpul. În schimb, remarcă el, ne-a readus la un „comportament de căutare" a celor necesare, dat fiind că acum trebuie să oscilăm între mii de opțiuni pentru a afla de ce avem nevoie cu adevărat. Altădată, de exemplu, oamenii nu aveau nicio alternativă sau aveau prea puține opțiuni în ceea ce privește furnizorii de servicii în general sau de telefonie în special. Actualmente, dispunem de atât de multe opțiuni, încât sfârșim prin a ne păstra vechiul furnizor, asta doar pentru a evita neplăcerea de a lua în considerare toate variantele care ne stau la dispoziție.

În câmpul muncii, pe de altă parte, dacă părinții noștri și-au desfășurat întreaga carieră în cadrul unei singure companii, generația de astăzi își schimbă frecvent locul de muncă, la fiecare doi până la cinci ani. Căutăm mereu ceva mai bun, chiar dacă suntem destul de mulțumiți de poziția noastră actuală.

În viața sentimentală dispunem iarăși de nenumărate opțiuni. Chiar și atunci când ne-am hotărât asupra celui „ales", tot trebuie să decidem: alături de familia căruia dintre noi trebuie să trăim mai aproape? Dacă ambii lucrăm, jobul căruia dintre noi decide zona în care ar trebui să locuim? Dacă avem copii, care dintre noi va sta acasă pentru a se ocupa mai mult de creșterea lor?

Chiar și în privința religiei, observă Schwartz, adoptăm religia pe care ne-o alegem singuri, nu cea pe care ne-au transmis-o părinții noștri. Ne putem alege identitatea, conglomeratul de trăsături care ne definesc ca persoane. Deși ne naștem cu toții în contextul unei anumite etnii, familii sau clase sociale, asemenea lucruri sunt văzute acum ca fiind nimic mai mult decât un simplu „bagaj" ereditar. Altădată, acești factori le transmiteau celorlalți foarte multe indicii despre individualitatea noastră, dar astăzi nu mai putem emite niciun fel de supoziții pe baza lor.

Dată fiind diversitatea factorilor care constituie acum tot atâtea opțiuni, inexistente însă odinioară, intră în joc un alt aspect – anume acela că mintea omenească este susceptibilă de a greși – pe care Schwartz îl analizează minuțios. Din cauza susceptibilității respective, șansele de a lua o decizie „corectă" în cea mai mare parte a timpului sunt destul de reduse. Consecințele anumitor greșeli pot fi destul de insignifiante, pe când ale altora pot fi semnificative; de pildă, faptul de a ne alege partenerul de căsătorie sau facultatea pe care o vom urma ne va transforma viața. Cu cât dispunem de mai multe opțiuni, cu atât mai multe lucruri sunt puse în joc dacă luăm o decizie greșită. Raționamentul pe care-l dezvoltăm sună cam așa: „Dacă am avut la dispoziție atât de multe opțiuni, cum se face că am ales greșit?"

Schwartz subliniază cele trei efecte ale multiplicării alegerilor și opțiunilor:

- Fiecare decizie pe care o luăm ne solicită mai mult efort.
- Posibilitatea de a greși este cu atât mai mare.
- Consecințele psihologice ale greșelilor respective sunt cu atât mai importante.

Când varianta „cea mai bună" poate să nu ne mulțumească

Deoarece adesea luăm decizii greșite și dat fiind numărul mare de decizii pe care trebuie să le luăm, cu siguranță ar avea mai mult sens să căutăm ceea ce este „destul de bun", în loc să vrem mereu să găsim „cel mai bun" lucru. Este fascinantă diferențierea operată de Schwartz între oamenii care sunt „maximizatori" și cei care sunt doar „satisfăcuți".

„Maximizatorii" sunt oamenii care nu sunt fericiți decât atunci când au obținut ce este „cel mai bun", indiferent de circumstanțe. Asta le impune să cerceteze fiecare opțiune înainte de a lua o decizie, chiar dacă este vorba să probeze 15 pulovere sau 10 posibili parteneri.

„Satisfăcuții" sunt cei care sunt dispuși să se oprească la ceea ce este destul de bun, fără a simți nevoia să se asigure că există și niște opțiuni mai bune. Satisfăcuții dispun de anumite criterii sau standarde care, dacă sunt atinse, vor impune deciziile ce trebuie luate. Ei nu manifestă nevoia de principiu de a găsi varianta „cea mai bună".

Conceptul „satisfacerii" dorințelor a fost introdus de economistul Herbert Simon în anii 1950. Concluzia fascinantă a lui Simon a fost cea potrivit căreia, dacă ținem cont de timpul necesar pentru a lua anumite decizii, satisfacerea necesităților constituie de fapt strategia optimă.

Schwartz s-a întrebat: dat fiind efortul pe care-l investesc în activitatea de selecție, maximizatorii chiar iau decizii mai bune? A descoperit că, luat în mod obiectiv, răspunsul este unul afirmativ, dar că, privit dintr-o perspectivă subiectivă, el este cu siguranță negativ. Prin aceasta a vrut să spună că maximizatorii ar putea ajunge la ceea ce consideră a fi cea mai bună opțiune disponibilă, dar că alegerea respectivă nu-i va face să se simtă neapărat fericiți. Ar putea obține o slujbă ceva mai bună cu un salariu un pic mai mare, dar este prea puțin probabil că se vor simți satisfăcuți în poziția pe care o dețin.

A fi un maximizator îi poate impune vieții o taxă destul de aspră. Dacă tot ceea ce facem trebuie să fie bine, ne expunem singuri autocriticii consistente. Ne pedepsim singuri pentru alegerile făcute care nu s-au dovedit a fi cele mai bune și ne întrebăm de ce nu am analizat niciodată și celelalte opțiuni existente. Expresia „altceva ar fi fost dacă" sintetizează starea de spirit a multor maximizatori care se încurcă în deciziile lor, iar Schwartz ilustrează situația lor prin caricatura unui student în primul an care poartă un tricou pe care scrie „BROWN, dar prima mea opțiune a fost Yale".

Prin contrast, satisfăcuții se iartă mai ușor pentru greșeli, gândind ceva de genul: „Am făcut ceea ce am făcut în funcție de opțiunile pe care le-am avut." Satisfăcuții nu cred că pot crea o lume perfectă pentru ei înșiși, astfel încât se simt mai puțin nefericiți atunci când – așa cum se întâmplă de multe ori – lumea este imperfectă.

Studiile efectuate arată că maximizatorii sunt în general mai puțin fericiți, mai puțin optimiști și mai predispuși la depresie decât rudele lor ușor de satisfăcut. Dacă vă doriți o doză mai mare de pace mentală și de satisfacție existențială, nu aveți decât să fiți un „satisfăcut".

Fericit în cadrul anumitor limite

În ultimele patru decenii, observă Schwartz, venitul pe cap de locuitor în SUA (luându-se în considerare rata inflației) s-a dublat. Procentul locuințelor dotate cu mașini de spălat vase a crescut de la 9 la 50%, iar cel al caselor prevăzute cu aparate de aer condiționat de la 15 la 73%. Cu toate acestea, nu s-a înregistrat o creștere pe măsură a nivelului de fericire în perioada respectivă.

Ceea ce ne oferă fericire este relația strânsă cu familia și prietenii, și iată și paradoxul: relațiile sociale apropiate ne *diminuează*, de fapt, opțiunile și autonomia în viață. Căsătoria, de pildă, ne limitează libertatea de a avea mai mult de un partener de cuplu. Dacă așa stau lucrurile, reiese că fericirea trebuie interrelaționată cu faptul de a avea mai puțină, nu mai multă libertate și autonomie. „Atunci este cumva adevărat", se întreabă Schwartz, „că libertatea de opțiune nu reprezintă de fapt tot ceea ce pretinde că reprezintă?" La urma urmelor, timpul pe care l-am petrecut confruntându-ne cu nenumăratele noastre opțiuni l-am fi putut investi în relațiile noastre prețioase. S-ar putea ca opțiunile nu numai să nu ne îmbunătățească viața, ci chiar să diminueze calitatea acesteia. Într-o asemenea ecuație, un oarecare nivel de constrângere ar putea avea un efect eliberator.

Schwartz menționează un studiu în care 65% dintre oameni declară că, dacă s-ar îmbolnăvi de cancer, ar vrea să aibă posibilitatea de a controla tipul de tratament care li se administrează. Dar dintre cei bolnavi cu adevărat de cancer, 88% *nu* au vrut să poată opta. Credem că vrem să avem posibilitatea de a alege, dar atunci când ni se oferă cu adevărat, aceasta devine mai puțin atrăgătoare – prea multele posibilități de opțiune constituie de fapt sursa tulburărilor noastre.

De ce suferim cu toții de boala comparației

Schwartz scoate în evidență studiile care sugerează că nevoia de a lua în considerare mai multe opțiuni îi face pe oameni să fie atât indecișI, cât și mai puțin fericiți. Atunci când au în față două oferte atrăgătoare de cumpărare, de pildă, oamenii nu se mai simt tentați să cumpere nimic.

Probabil, cheia înțelegerii faptului că mai multe opțiuni nu ne fac să fim mai fericiți este că acestea sporesc nivelul nostru de responsabilitate. În acest context, există numeroase cercetări care demonstrează că suntem mai fericiți atunci când știm că deciziile noastre nu sunt reversibile. Asta se întâmplă din cauză că, atunci când luăm o decizie pe care știm că nu o putem schimba, acționăm astfel încât să ne justificăm decizia în plan mental și să investim în ea toată forța psihologică de care suntem capabili. Flexibilitatea manifestată în atitudinea față de căsătorie, de exemplu, ne va slăbi în mod natural relațiile maritale.

Altădată, dacă trăiai și lucrai într-un cartier muncitoresc alături de toți prietenii tăi, s-ar putea să te fi simțit destul de fericit în situația respectivă. Dar odată cu avântul televiziunii, internetului și așa mai departe, există o grămadă de oameni de diferite categorii cu care ne putem compara. Chiar dacă suntem destul de înstăriți, vor exista mereu alții mai bogați ca noi. Acestea sunt exemple ilustrative pentru ceea ce Schwartz a numit „comparații ascendente", și ele au tendința de a ne face invidioși, refractari și stresați și de a ne diminua stima de sine.

„Comparația descendentă", prin opoziție, ne face să conștientizăm cât suntem de norocoși față de cei care au mai puțin ca noi. O atare comparație ne îmbunătățește dispoziția și ne sporește stima de sine, diminuându-ne, totodată, gradul de anxietate manifestat. Simplul fapt de a ne spune nouă înșine, în fiecare dimineață și în fiecare seară, „am nenumărate lucruri pentru care trebuie să fiu recunoscător" și de a ne gândi la ele ne ajută să revenim cu picioarele pe pământ și să fim mai fericiți. Oamenii recunoscători sunt mai sănătoși, mai fericiți și mai optimiști decât cei nemulțumiți.

Dat fiind că un număr mai mare de opțiuni atrage după sine mai multe posibilități de comparație, rețeta fericirii este destul de simplă și în doi pași:

- Luați hotărâri ireversibile.
- Bucurați-vă mereu de viața pe care o trăiți.

Comentarii finale

Diversitatea opțiunilor constituie una dintre principalele surse ale suferinței de ordin psihologic, dat fiind că implică anxietatea provocată de oportunitățile ratate şi regretul aferent drumurilor pe care nu le-am urmat în viață. Totuşi, acest tip special de nefericire, trăit altădată de relativ puțini oameni, s-a transformat într-o adevărată epidemie odată cu creşterea nivelului de bunăstare şi cu sporirea posibilităților de opțiune. Într-un „sat global", aşa cum a devenit planeta noastră, nu ne rămâne decât să ne întrebăm de ce nu suntem la fel de celebri precum Madonna sau la fel de bogați ca Bill Gates sau să ne gândim cât de banală sau de limitată pare a fi existența noastră prin comparație cu a altora.

Dacă sunteți genul maximizator, *Paradoxul alegerii* poate fi cartea care să vă schimbe viața. Dacă ați trecut prin adevărate chinuri vizavi de „ce-ar fi fost dacă...", lucrarea lui Schwartz v-ar putea ajuta să înțelegeți că gradul de satisfacție în viață nu depinde de calitatea propriu-zisă a experiențelor trăite, ci de faptul dacă percepeți sau nu existența unei prăpăstii între starea de fapt actuală şi o alta care ar fi fost posibilă.

Schwartz include în carte câteva chestionare formate din câte şapte întrebări, pentru a vă putea da seama dacă sunteți un maximizator sau o persoană uşor de satisfăcut. Despre sine, recunoaşte că îi aparține celei de-a doua categorii, şi din lucrarea sa se vede acest fapt. *Paradoxul alegerii* nu constituie, cu siguranță, rezultatul unor ani întregi de străduințe pentru a face ca fiecare rând sau frază să sune perfect pentru a deveni „cea mai bună carte posibilă" despre alegere şi procesul luării unor decizii. Cu toate acestea, cartea are succes pentru că Schwartz a petrecut zeci de ani gândindu-se la aceste probleme şi la impactul pe care-l pot exercita asupra fericirii personale.

Barry Schwartz

Schwartz a absolvit New York University în anul 1968 şi şi-a luat doctoratul la University of Pennsylvania în 1971. În acord cu propria teorie despre diminuarea numărului opţiunilor disponibile în viaţă, Schwartz a predat şi a făcut cercetări la o singură universitate în decursul ultimilor 35 de ani. În 1971 a devenit asistent la Swarthmore College, Pennsylvania, iar actualmente figurează în cadrul departamentului de psihologie ca profesor Darwin Cartwright de teorie şi activitate socială. S-a căsătorit de tânăr şi s-a bucurat de stabilitate în cadrul căsătoriei.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY

Schwartz a publicat multe articole în domeniul învățării, motivației și luării deciziilor. Printre celelalte cărți scrise de el se numără: The Battle for Human Nature: Science, Morality and Modern Life *(1986)* (Bătălia pentru natura umană. Știința, moralitatea și viața modernă), The Cost of Living: How Market Freedom Erodes the Best Things in Life *(2001)* (Prețul vieții. Libertatea de piață este dușmanul celor mai bune lucruri ale vieții) *și* Psychology of Learning and Behavior *(a cincea ediție în 2001)* (Psihologia învățării și comportamentului), *scrisă împreună cu E. Wasserman și S. Robbins.*

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY

Fericirea autentică

„Pentru mine a fost o epifanie. În ceea ce priveşte propria mea viaţă, Nikki a pus punctul pe i. Eram un tip ursuz. Mi-am petrecut cincizeci de ani din viaţă suportând tunetele şi fulgerele din sufletul meu şi ultimii zece ani în postura unui nor umblător în mijlocul căminului radiind de fericire. Tot norocul de care m-am bucurat nu s-a datorat faptului că eram arţăgos, ci s-a manifestat împotriva acestuia. În momentul respectiv, am luat hotărârea de a mă schimba."

„Oamenii (foarte) fericiţi se deosebesc considerabil şi de cei cu o stare de spirit obişnuită, şi de cei nefericiţi, prin aceea că au cu toţii o viaţă socială bogată şi foarte împlinită. Oamenii foarte fericiţi petrec prea puţin timp în singurătate şi mult mai mult timp socializând şi sunt consideraţi, atât de ei înşişi, cât şi de prietenii lor, ca având cele mai bune relaţii cu ceilalţi."

Pe scurt

Fericirea are prea puţin de-a face cu plăcerea şi mult mai mult cu dezvoltarea laturilor forte ale personalităţii şi caracterului.

În aceeaşi notă

David D. Burns, *Cum să te simţi bine* (p. 98)
Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativitatea* (p. 112)
Daniel Gilbert, *În căutarea fericirii* (p. 190)
Daniel Goleman, *Inteligenţa emoţională la lucru* (p. 204)
Barry Schwartz, *Paradoxul alegerii* (p. 386)

CAPITOLUL 45

Martin Seligman

Raportul numeric între articolele despre nefericire şi cele despre fericire este de 100 la 1. Psihologia ca ştiinţă s-a ocupat mereu cu ceea ce este în neregulă cu oamenii, observă Martin Seligman, iar în ultimii cincizeci de ani a avut destul de mult succes în diagnosticarea şi tratarea afecţiunilor mentale. Dar accentul pus asupra subiectului respectiv semnifică faptul că a fost acordată mult mai puţină atenţie descoperirii a ceea ce îi face pe oameni să fie fericiţi sau împliniţi.

În primii treizeci de ani de activitate, Seligman însuşi a lucrat în domeniul psihologiei anormalului, dar concentrarea asupra sentimentelor de neajutorare şi pesimism l-a determinat să cerceteze optimismul şi emoţiile pozitive şi felul în care poate fi amplificată prezenţa acestora în viaţa noastră. Genul acesta de activitate l-a făcut să regândească scopul mai amplu al psihologiei, iar în prezent este cunoscut drept fondatorul mişcării „psihologiei pozitive". În timp ce cartea lui din 1991, *Optimismul se învaţă*, s-a impus deja ca un text clasic al genului, *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă* a exercitat, la rândul ei, un impact semnificativ, fiind ca un fel de manifest de psihologie pozitivă care are multe să ne transmită despre felul în care putem trăi o viaţă plină de sens şi satisfacţii.

Care sunt motivele de fericire?

Punând cap la cap rezultatele a sute de cercetări în domeniu, Seligman face următoarele constatări despre câţiva dintre factorii despre care se crede în mod convenţional că ne aduc fericirea.

Banii

În ultimii 50 de ani, puterea de cumpărare a crescut cel puțin de două ori la nivelul unor națiuni bogate precum Statele Unite, Japonia și Franța, dar satisfacția față de viață în ansamblu nu a suferit niciun fel de schimbare. Oamenii foarte săraci au un nivel foarte scăzut al fericirii, dar odată ce s-a ajuns la un anumit venit și la o putere de cumpărare care să fie „destul de confortabile", dincolo de acest punct nu se mai înregistrează o creștere a stării de fericire proporțional cu acumularea suplimentară de bogăție. Seligman observă: „Importanța pe care o au banii pentru tine, mai mult decât banii în sine, influențează starea ta de fericire." Oamenii materialiști nu sunt fericiți.

Căsătoria

În cadrul unei cercetări de amploare desfășurate pe durata ultimilor 30 de ani și care a luat în studiu 35 000 de americani, Centrul Național de Cercetare a Opiniei Publice a descoperit că 40% dintre oamenii căsătoriți s-au declarat a fi „foarte fericiți". Doar 24% dintre cei divorțați, despărțiți sau rămași văduvi s-au considerat „foarte fericiți". Această statistică a fost confirmată de alte cercetări. Căsătoria pare să sporească gradul de fericire indiferent de venit sau de vârstă, iar asta este valabil atât în cazul bărbaților, cât și în cel al femeilor. Într-unul dintre studiile lui Seligman, el a descoperit că aproape toți oamenii foarte fericiți sunt implicați într-o relație sentimentală.

Sociabilitatea

Aproape toți cei care s-au declarat a fi foarte fericiți aveau parte de o „viață socială bogată și împlinită". Ei își petrec cel mai puțin timp de unii singuri în mijlocul semenilor lor. Dimpotrivă, oamenii care își petrec mult timp în singurătate raportează de obicei un nivel simțitor diminuat al stării de fericire de care au parte.

Genul

Femeile trec prin depresii de două ori mai mult decât bărbaţii şi au tendinţa de a trăi mai multe emoţii negative. În orice caz, ele au parte şi de mai multe emoţii pozitive comparativ cu bărbaţii. Asta înseamnă că femeile sunt atât mai triste, cât şi mai fericite prin comparaţie cu bărbaţii.

Religia

S-a dovedit că oamenii religioşi sunt mai fericiţi şi mai mulţumiţi de viaţă decât cei lipsiţi de convingeri religioase. Ei înregistrează niveluri diminuate ale depresiei şi sunt mai rezistenţi la eşecuri şi tragedii personale. Un studiu efectuat în acest sens a demonstrat că adepţii unei religii sunt cu atât mai optimişti cu cât sunt mai fundamentalişti. Evreii ortodocşi sunt mai plini de speranţă pentru viitor, de pildă, decât evreii reformaţi. Predicile din bisericile creştine evanghelice sunt mai optimiste decât cele care pot fi auzite în congregaţiile protestante obişnuite. Această puternică „speranţă pentru viitor", aşa cum o numeşte Seligman, îi face pe oameni să se simtă cu adevărat bine în privinţa propriei persoane şi a lumii ca atare.

Boala

Boala nu afectează bucuria de a trăi sau fericirea la fel de mult pe cât am crede. Sănătatea în sine este considerată drept un fapt firesc şi doar o boală gravă sau extinsă în organism diminuează ca atare nivelul obişnuit al trăirilor pozitive caracteristice oamenilor.

Clima

Clima nu exercită niciun efect asupra nivelului de fericire. Seligman observă: „Oamenii care au de suferit din cauza iernii din Nebraska consideră că semenii lor din California sunt mai fericiţi, dar se înşală; ne adaptăm complet şi foarte repede la vremea bună."

În sfârşit, inteligenţa şi o educaţie de un nivel superior nu exercită niciun efect considerabil asupra fericirii. Nici rasa ca atare nu o face, deşi în interiorul unor grupuri etnice, precum negrii americani şi hispanici, se înregistrează mai puţine cazuri de depresie.

Caracterul şi fericirea

Toţi factorii de mai sus au fost consideraţi, în mod tradiţional, ca reprezentând factorii-cheie ce garantează fericirea, dar cercetările efectuate demonstrează faptul că, luaţi împreună, ei vă garantează doar 8-15% din fericirea dumneavoastră. Luând în considerare faptul că respectivii factori se referă la trăsăturile de bază a ceea ce sunteţi şi a împrejurărilor dumneavoastră de viaţă, proporţia respectivă nu este deloc semnificativă. Aşa cum sugerează Seligman, aceasta este o veste foarte bună pentru cei care cred că circumstanţele particulare ale vieţii lor îi împiedică să fie fericiţi.

În locul factorilor de mai sus, opinia lui Seligman este că fericirea autentică şi satisfacţia de viaţă se manifestă prin dezvoltarea lentă a unui aspect despre care s-ar putea să-i fi auzit vorbind ultima dată pe bunicii voştri: „caracterul". Caracterul este constituit din virtuţi universale care se regăsesc în toate culturile şi în literatura fiecărei epoci. El include înţelepciunea şi cunoaşterea, curajul, dragostea şi omenia, justiţia, temperanţa şi spiritualitatea, printre multe altele. Ne formăm aceste virtuţi cultivându-ne şi alimentându-ne abilităţile personale, cum ar fi originalitatea, valoarea, integritatea, loialitatea, bunătatea şi corectitudinea.

Ideea de „caracter" a căzut de mult în dizgraţie, deoarece se consideră că este demodată şi neştiinţifică. Seligman susţine însă că trăsăturile de caracter sau abilităţile personale sunt atât măsurabile, cât şi posibil de însuşit, ceea ce le face indicate pentru studiul psihologic.

Abilităţile personale şi fericirea

Există o diferenţă între talente, cu care ne naştem şi care ne caracterizează intrinsec, şi abilităţile personale, pe care alegem să ni le formăm. Ne sim-

țim mai inspirați, observă Seligman, de către cineva care depășește un obstacol dificil pentru a obține ceva decât de cineva care poate face asta din cauza trăsăturilor sale naturale ca atare. Dacă voința și hotărârea se corelează cu talentul, suntem mândri de realizările noastre în aceeași măsură în care ne-am mândri dacă am fi apreciați pentru onestitatea noastră. Talentele în sine ne transmit ceva despre moștenirea noastră genetică, dar virtuțile și talentele formate în timp (care constau în valorificarea la maxim a abilităților noastre) spun ceva despre *noi*.

Prin rafinarea „abilităților noastre specifice" (Seligman ne pune la dispoziție un chestionar pentru a le identifica) ne bucurăm de satisfacție în viață și de fericire autentică. Este o greșeală să ne petrecem viața încercând să ne corectăm slăbiciunile, susține Seligman. Dimpotrivă, adevăratul succes în viață și satisfacția adevărată – fericirea autentică – provin din dezvoltarea abilităților noastre personale.

Trecutul vă determină fericirea viitoare?

În cea mai mare parte a istoriei psihologiei, răspunsul la întrebarea de mai sus a fost un „da" răsunător, de la Freud până la mișcarea pentru dezvoltarea personală a „copilului interior". Dar rezultatele cercetărilor actuale țintesc în altă parte. De exemplu, un copil mai mic de 11 ani rămas orfan de mamă prezintă un risc ușor crescut de a face o depresie mai târziu în decursul vieții, dar riscul este destul de mic, se manifestă numai în cazul persoanelor de sex feminin și chiar și atunci a fost pus în evidență numai în jumătate din totalul studiilor. Divorțul părinților exercită doar un efect perturbator marginal către sfârșitul copilăriei și în adolescență, după care efectul se diminuează în viața de adult.

Depresia, anxietatea, dependențele, eșecurile în căsătorie, furiile de la maturitate – nu pot fi puse, niciuna, pe seama a ceea ce ni s-a întâmplat în copilărie. Mesajul lui Seligman este unul destul de puternic: ne risipim viața dacă ajungem să credem că perioada copilăriei este responsabilă pentru nefericirea actuală sau că ne-a transmis un sens al pasivității în privința

viitorului nostru. Ceea ce contează este dezvoltarea abilităților noastre personale care nu depind de calitatea copilăriei noastre sau a circumstanțelor actuale.

Fericirea poate fi amplificată?

Într-o oarecare măsură, răspunsul este nu. Nenumărate cercetări efectuate sugerează că oamenii au marje ale fericirii sau nefericirii care sunt moștenite genetic, la fel ca și tendința de a reveni la o anumită greutate corporală, în ciuda ținerii unor diete. S-a observat că, și după un câștig la loterie, persoana în cauză va reveni după un an la nivelul de tristețe sau de fericire care îi era caracteristic înainte să dea peste ea norocul neașteptat. Seligman este categoric în afirmația lui potrivit căreia nivelul nostru de fericire nu poate fi amplificat în mod continuu. Totuși, *este* posibil să ne trăim fericirea la cotele ei superioare.

Exprimarea emoțiilor

Ideea „hidraulicii emoționale" susține că trebuie să ne „ventilăm" emoțiile negative, pentru că altminteri reprimarea lor ne va provoca o serie de probleme mentale. În Occident se consideră că este sănătos să-ți exprimi furia și nesănătos să ți-o reprimi. Dar Seligman afirmă că exact opusul este corect. Atunci când ne gândim stăruitor la ceva ce ni s-a făcut și la modul în care urmează să ne exprimăm în această privință, sentimentul se acutizează. Studiile efectuate asupra oamenilor de „tipul A" (cu trăiri intense, direcționate) au arătat că *exprimarea* ostilității, mai degrabă decât simțirea ei, poate duce la un atac de cord. Tensiunea arterială scade atunci când oamenii se hotărăsc să-și înăbușe furia sau să se arate prietenoși. Maniera orientală de a „simți furia, dar a nu o arăta" este un element-cheie al fericirii.

Prin contrast, cu cât manifești mai multă recunoștință față de oamenii sau lucrurile din viața ta, cu atât te simți mai bine. Studenții lui Seligman organizează câte o „noapte a recunoștinței" în care invită o persoană căreia vor să-i mulțumească pentru ceea ce a făcut pentru ei, în fața tuturor celorlalți

prezenți. Oamenii implicați s-au simțit foarte bine câteva zile sau săptămâni la rând după aceea.

Creierul nostru este astfel construit încât nu putem uita o serie de lucruri doar pentru că ne propunem asta. Dar putem să iertăm, ceea ce „înlătură sau chiar transformă durerea". Faptul de a nu ierta nu constituie cu adevărat o pedeapsă la adresa vinovatului, pe când faptul de a ierta ne poate transforma pe noi înşine şi ne poate reda bucuria de viață.

Comentarii finale

Trăim într-o lume care ne oferă acum nenumărate scurtături către fericire. Nu trebuie să facem prea multe eforturi pentru a nutri sentimente pozitive. În mod ciudat însă, lejera accesibilitate a plăcerilor are tendința de a lăsa un gol în viața multora deoarece nu solicită din partea respectivilor niciun fel de evoluție personală. O existență plină de plăceri ne transformă în spectatori, nu în oameni care se implică activ în viață. Nu luăm nimic sub control şi nu ne folosim creativitatea.

O viață adevărată este cea în care căutăm şi reacționăm la provocările constante. Seligman consideră că avem nevoie de psihologia „ridicării la înălțimea oportunităților" sau de ceea ce el numeşte „efectul Harry Truman". Când Truman a preluat conducerea de la Franklin Delano Roosevelt după ce FDR a murit în exercițiul funcțiunii, s-a dovedit a fi unul dintre cei mai mari preşedinți americani, în ciuda aşteptărilor generale. Poziția de conducere i-a dat la iveală caracterul şi a făcut ca abilitățile sale îndelung zăgăzuite să poată fi transpuse în practică.

Faptul dacă suntem sau nu fericiți în fiecare moment este irelevant. Ca în cazul lui Truman, ceea ce contează este dacă alegem sau nu să dezvoltăm ceea ce ne este inerent – fericirea nu vine din senin, ci presupune o serie de opțiuni.

Una dintre cele mai bune părți ale *Fericirii autentice* o constituie testele pe care le puteți face pentru a vă determina nivelul de optimism, abilitățile pregnante şi aşa mai departe. Câtorva cititori nu le vor plăcea exemplele

din viața personală a lui Seligman care sunt presărate pe tot parcursul cărții, cum ar fi modul în care a fost ales președintele Asociației Americane de Psihologie, dar acestea îi dau cărții un farmec autentic și sunt amuzante, de cele mai multe ori. În mod surprinzător, Seligman recunoaște că și-a petrecut primii 50 de ani din viață fiind o persoană morocănoasă, dar muntele de dovezi acumulate cu privire la fericire l-au făcut să se gândească să aplice toate cele aflate și în privința lui însuși.

Nu ne mai putem îngădui să credem că fericirea este o chestiune de ordin mistic de care se pot bucura doar ceilalți – căile care duc la ea sunt mai limpezi ca niciodată și depinde doar de noi să ne asumăm responsabilitatea pentru stările noastre de spirit.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITAR

Martin Seligman

Născut în Albany, New York, în 1942, din părinți care erau amândoi funcționari publici, Seligman a urmat Albany Academy for Boys din New York. A absolvit summa cum laude *luându-și licența la Universitatea Princeton în 1964 și doctoratul în psihologie la Universitatea Pennsylvania în 1967. Din 1976 a fost profesor de psihologie la UPenn.*

În 1998 a fost ales președinte al Asociației Americane de Psihologie, din partea căreia a primit și două premii pentru contribuția științifică deosebită. Între președinții din trecut ai asociației s-au numărat și William James, John Dewey, Abraham Maslow și Harry Harlow.

Seligman este autorul a 200 de articole științifice și a 20 de cărți, printre care Helplessness *(1975, 1993)* (Neajutorarea), Abnormal Psychology *(1982, 1995)* (Psihologia anormală) *scrisă împreună cu David Rosenham,* Learned Optimism *(1991)* (Optimismul se învață[1]), What You Can Change and What You Can't *(1993)* (Ce puteți și ce nu puteți schimba) *și* The Optimistic Child *(1995)* (Copilul optimist).

Este căsătorit și are șapte copii.

---

[1] *Optimismul se învață*, Martin Seligman, Editura Humanitas, București, 2004; vezi și *50 de cărți fundamentale pentru dezvoltarea personală*, Editura Meteor Press, București, 2008. (*n.red.*)

Tranziții

„Nu ne deosebim cu mult de un crustaceu cu carapacea rezistentă. Homarul creşte formându-şi şi lepădând o serie de straturi protectoare dure. Ori de câte ori el creşte din interior, învelişul care îl înconjoară trebuie să fie înlăturat. Animalul rămâne expus şi vulnerabil până ce, în timp, îi creşte un nou înveliş care-l va înlocui pe cel vechi."

„Se căsătoriseră la 25 de ani. Şi timp de câțiva ani au părut a fi genul de oameni obişnuit de nerăbdători să se bucure de noile experiențe ale unei căsătorii tipice în limitele clasei lor profesionale. Îi ştiam ca prieteni, dar nu ştiam nimic despre calitatea legăturii care-i unea într-un cuplu. Cu excepția faptului că până acum avuseseră şi ei parte de doza lor de încurcături, ca fiecare dintre noi, de altfel."

Pe scurt

Ceea ce pare a se constitui într-o serie de transformări foarte personale nu reprezintă, adesea, decât nişte simple tranziții de la un anotimp al vieții la celălalt.

În aceeaşi notă

Erik Erikson, *Psihanaliză şi istorie. Tânărul Luther* (p. 136)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)

CAPITOLUL 46

Gail Sheehy

Ca reporteră, Gail Sheehy a fost trimisă să realizeze un articol despre conflictul din Irlanda de Nord şi a fost prinsă în mijlocul evenimentelor din aşa-numita Duminică Sângeroasă, un marş pentru drepturile civile ale catolicilor din Derry, în care 14 civili, în mare parte tineri, au fost ucişi de forţele armate britanice. Ziua în sine ar fi rămas doar o amintire urâtă dacă nu s-ar fi întâmplat ca exact în faţa ei un băiat să fie desfigurat de un glonte.

Întorcându-se în America, şi-a trecut în revistă viaţa. La vârsta de 35 de ani, existenţa ei formată mai mult din călătorii reportericeşti nu i-a mai părut brusc a-i fi suficientă. Simţise că trecuse prin viaţă ca un „actor", nu ca un participant activ, deşi avea un copil şi fusese căsătorită şi divorţase. Întreaga sa „lume construită în pripă", aşa cum o descrie, ameninţa să se prăbuşească. Se văzuse pe sine ca pe o fată „bună", optimistă, curajoasă, iubitoare şi ambiţioasă, dar acum părea să privească latura întunecată a vieţii, ceea ce rămăsese neîmplinit în viaţa ei.

Nutrind gândurile acestea îngrozitoare, s-a întrebat: ce fac ceilalţi oameni când li se întâmplă aşa ceva? Unii par să se suprasolicite în carieră, alţii practică sporturi periculoase, sau dau petreceri spectaculoase, sau îşi caută parteneri mai tineri. Dar ea ştia că niciuna dintre aceste soluţii nu putea umple golul din psihicul ei.

Tranziţii. Crizele previzibile ale maturităţii a fost unul dintre fenomenele editoriale ale anilor 1970. Subiectul crizelor de maturitate nu era unul de interes ardent, dar date fiind coperta de impact, apariţia unor fragmente din carte în reviste foarte cunoscute şi talentul lui Sheehy pentru a-şi face reclamă, cartea a devenit un bestseller. Stilul scriitoricesc este exact cum te aştepţi

să fie atunci când vine din partea reporterului unei publicații rafinate, reușind astfel să-și capteze cititorul încă de la primele pagini.

Este ușor să desconsideri *Tranziții* ca fiind o carte veche de psihologie populară, dar mulți cititori sunt înclinați să exclame „Ăsta sunt eu!" pe măsură ce se recunosc în descrierile pe care le face Sheehy etapelor vârstei mature. Lectura cărții i-a făcut pe mulți să se simtă mai puțin singuri în perioadele de tranziție caracteristice existenței.

Evenimentele de suprafață și crizele de profunzime

Sheehy a înțeles că evenimentul îngrozitor la care fusese martoră nu era decât un declanșator al unor transformări mai profunde care aveau loc în sinea ei – ca un fel de criză a vârstei de mijloc. Experiența i-a trezit interesul pentru momentele de cotitură caracteristice altor oameni și, spre surprinderea ei, a descoperit că aceste „tranziții" au loc cu o frecvență destul de mare la aproximativ aceeași vârstă. Oamenii încearcă să dea vina pe evenimentele exterioare pentru felul în care se simt, dar, așa cum s-a întâmplat și în cazul ei, nu evenimentele din exterior erau răspunsul adecvat. Insatisfacția resimțită față de o viață care doar cu câțiva ani în urmă părea împlinită era un indiciu al faptului că se întâmpla ceva într-un plan mai profund.

Există o diferență între evenimentele de suprafață, marcante ale vieții, precum absolvirea, căsătoria, nașterea copiilor și obținerea unei slujbe – care exercită în mod evident un anumit impact, după cum a observat ea – și stadiile de evoluție care ne transformă din interior. Tindem să atribuim felul în care ne simțim evenimentului ca atare, dar în realitate acesta este doar un catalizator care are rolul de a ne împinge înainte într-o altă etapă a vieții. Deși sunt inconfortabile și adesea dureroase, ar trebui să nu ne fie frică de asemenea momente de tranziție, dat fiind că ele semnifică evoluția, în ultimă instanță. Dacă preferăm să optăm pentru schimbare, știm cel puțin că evoluăm.

Sheehy a fost influențată de ideea psihologului Erik Erikson despre anumite puncte de cotitură în care fie ne putem orienta în sensul evoluției personale, fie putem rămâne la siguranța etapei actuale. Indiferent de ce

alegem, trăim experiența schimbării; optăm între a exercita mai mult control și a conștientiza mai bine procesul ca atare, sau a-i permite doar să se deruleze de la sine.

S-a insistat mult, remarcă Sheehy, asupra etapelor de evoluție ale copilăriei și adolescenței, dar adulții nu s-au bucurat și ei de o atenție pe măsură. Pentru a scrie *Tranziții*, a aprofundat literatura consacrată ciclurilor vieții, a citit foarte multe biografii și a început să colecționeze povești de viață ale oamenilor cu vârste cuprinse între 18 și 55 de ani. Dat fiind că majoritatea cercetărilor existente se concentrau asupra bărbaților, ea s-a asigurat că lucrarea sa va cuprinde numeroase povestiri ale unor femei în carne și oase. A cercetat de asemenea etapele de tranziție caracteristice dinamicii unui cuplu și stresul pe care acestea îl pot exercita asupra unei relații.

Tranzițiile de-a lungul deceniilor de viață

Pentru a face ca tranzițiile existenței să fie mai lesne de sesizat, inovația propusă de Sheehy a constat în divizarea lor în etape de vârstă de câte un deceniu, mai ușor de înțeles.

Între douăzeci și treizeci de ani

La douăzeci și ceva de ani, trebuie să ne croim drum în viață, descoperind care sunt modurile de a fi și de a acționa care ne însuflețesc și ne dau speranță. Urmează să ne orientăm înspre una dintre cele două direcții posibile: facem ceea ce „ar trebui", conform așteptărilor familiei și ale prietenilor; dăm curs instinctului de aventură și ne „descoperim pe noi înșine". Fie căutăm siguranța și angajamentele, fie evităm orice formă posibilă de angajament și implicare.

Un bărbat aflat în al treilea deceniu de viață simte că trebuie să se descurce onorabil în slujba lui, altminteri va fi ridiculizat. Marea lui dragoste este cariera. Femeile s-ar putea să nu resimtă aceeași presiune dacă urmează varianta de viață domestică, de creștere a copiilor, dar aceasta le-ar putea conferi mai puțină stimă de sine comparativ cu partenerii lor de sex masculin, care primesc un feedback foarte limpede cu privire la felul în care se descurcă

în societate. Femeile pot începe să se simtă rupte de lume şi apreciate mai puţin pentru ceea ce sunt decât pentru rolul lor ca mame. În timp ce bărbaţii între 20 şi 30 de ani simt că pot face orice, femeile îşi pierd adesea încrederea pe care au manifestat-o în adolescenţă.

Cuplurile de douăzeci şi ceva de ani simt că pot trece peste toate obstacolele, dar de multe ori în spatele acestei bravuri se ascunde o oarecare doză de nesiguranţă. Femeile caută adesea pe cineva „mai puternic", un bărbat care poate substitui, într-o oarecare măsură, relaţiile lor anterioare de familie. Procedând astfel, ele îşi neglijează propria evoluţie şi s-ar putea să suporte consecinţele acestui fapt ceva mai târziu; este cazul, de exemplu, al femeilor care se căsătoresc de tinere şi care se transformă considerabil pe la treizeci şi ceva de ani, ajungând să iasă astfel din umbra soţului.

Când suntem aproape de împlinirea vârstei rotunde de 30 de ani, observă Sheehy, suntem de obicei nesatisfăcuţi de carieră sau de alegerile personale pe care le-am făcut, ca şi cum le-am fi ratat pe unele dintre ele. Trebuie să ne orientăm în alte direcţii sau să ne luăm noi angajamente. S-ar putea să vrem să ne schimbăm cariera, sau să ne întoarcem la lucru, sau să începem să facem copii. Dacă suntem implicaţi într-o relaţie încă de când am împlinit 20 de ani, s-ar putea să simţim „criza de după şapte ani".

În ansamblu, Sheehy ne avertizează că, dacă nu am trăit ceva de felul unei crize de identitate în perioada dintre 20 şi 30 de ani, de „fixare a rădăcinilor", atunci vom parcurge cu siguranţă una ulterior în viaţă, atunci când s-ar putea să fie mai împovărătoare.

Între treizeci şi patruzeci de ani

Anii aceştia formează „deceniul termenelor limită". Înţelegem brusc, aşa cum s-a întâmplat şi cu Sheehy, că viaţa noastră va ajunge la un moment dat la termenul scadent. „Timpul începe să se comprime", ceea ce ne reorganizează priorităţile. În timp ce vârsta de după douăzeci de ani reprezintă deceniul lui „totul este posibil", cea de după treizeci ne dă de ştire că s-ar putea să nu deţinem toate răspunsurile, iar asta poate fi destul de şocant

pentru noi. Ajungem să cerem de la noi înşine mai multă autenticitate şi ne dăm seama că nu putem învinui pe nimeni de nimic. Femeile s-ar putea să fi mizat totul pe căsătorie şi familie, dar aşteptările lor ar putea creşte pentru că-şi dau seama că viaţa lor nu se rezumă la a le face pe plac celorlalţi sau la a trăi potrivit unor norme culturale.

Viaţa ajunge să fie mai aşezată, în general. Ne putem lega de o anumită carieră sau ne putem cumpăra o casă doar ca să prindem rădăcini. Bărbaţii s-ar putea să aibă impresia că este deceniul ultimei şanse pe care o mai au de a deveni parteneri în firmă, depăşind statutul de simpli asociaţi, sau de a ajunge autori consacraţi, trecând de faza în care erau „tineri şi promiţători".

Oamenii de ambele sexe ajung la concluzia că viaţa este mult mai serioasă şi mai dificilă decât au perceput-o a fi la douăzeci şi ceva de ani. Intervalul de vârstă dintre 37 şi 42 de ani reprezintă un apogeu al anxietăţii pentru cei mai mulţi dintre noi. În cercetările lui Sheehy, vârsta de 37 de ani îndeosebi a revenit iar şi iar, ca un an de criză.

Între patruzeci şi cincizeci de ani

Trăim un sentiment de stagnare sau dezechilibru atunci când ajungem la vârsta mijlocie. Cei care par să fi avansat fără efort constată că viaţa îi ajunge din urmă. Dacă am urmărit consecvent să ne realizăm în carieră, ne putem întreba: „Oare a meritat cu adevărat? De ce nu am copii?" Mulţi bărbaţi care împlinesc 40 de ani se simt neapreciaţi şi împovăraţi, trăind un sentiment de genul: „Asta e tot?"

Vestea bună este că pe la 45 de ani revine un anumit echilibru. Pentru cei care-şi stabilesc scopuri noi în viaţă, aceştia pot fi cei mai buni ani, dat fiind că, văzând că nimeni altcineva nu poate trăi în locul nostru, devenim stăpânii propriului destin într-o manieră mult mai convingătoare. Mottoul acestei etape de viaţă, sugerează Sheehy, ar putea fi următorul: „Gata cu prostiile!" – suntem ceea ce suntem.

O femeie poate deveni mai autoritară, pe când un bărbat poate ajunge să fie mai receptiv din punct de vedere emoţional, dat fiind că anterior şi-a

ignorat nevoile de ordin emoțional în încercarea de a-şi face o carieră. Sexul opus poate începe să-şi piardă puterea magică exercitată asupra noastră, deoarece ajungem să încorporăm acum la nivel psihic trăsăturile opuse propriului nostru sex. Ne simțim mai independenți, mai puțin predispuşi să ne îndrăgostim şi mai capabili de devotament față de o altă persoană.

Încercând să devenim noi înşine

Căutarea propriei identități se înscrie în ceea ce Jung a numit „individuație", iar Maslow a etichetat drept „autoactualizare". În limbajul lui Sheehy, este vorba despre „dobândirea autenticității". Indiferent cum am vrea s-o numim, acesta este de fapt scopul etapelor succesive de viață.

În fiecare etapă avem şansa fie să ne definim pe noi înşine, fie să cedăm la ideile şi aşteptările grupului social căruia îi aparținem. Sinele nostru prezintă două ipostaze: cea care vrea să se contopească cu lumea din jur şi cealaltă, care caută independența creatoare şi libertatea. Pe tot parcursul vieții fie putem oscila între cele două, fie ambele pot concura în sinea noastră în acelaşi timp.

Multe dintre deciziile noastre s-ar putea să reflecte pur şi simplu dorința de a ne îndepărta de părinți sau de a ne diferenția față de ei. Acesta este un motiv pentru care oamenii se căsătoresc, de multe ori. În mod surprinzător, niciunul dintre cuplurile cercetate de Sheehy nu s-a căsătorit doar din dragoste. Exista mereu un motiv mai puternic: „Prietena mea îşi dorea asta", „Asta au vrut părinții", „În societatea în care trăiesc, asta se aşteaptă de la un om de vârsta mea." Motivul comun ambelor sexe a fost următorul: „Aveam nevoie de cineva care să-mi poarte de grijă." Problema în acest sens este că ajungem să ne apreciem partenerii în funcție de cât de bine le iau locul părinților, nu potrivit meritelor personale. Asta ne face să gândim, atunci când nu suntem mulțumiți, că „el/ea nu-mi dă voie să fac asta", în loc să ne asumăm responsabilitatea propriilor acțiuni.

Pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, etapele dezvoltării partenerilor dintr-un cuplu vor coincide de foarte puține ori. Când bărbatul este înfloritor

şi entuziasmat, de pildă, femeia poate parcurge o perioadă de îndoială şi instabilitate, şi invers. Rezultatul este că ne învinovăţim unul pe altul pentru ceea ce trăim, când de fapt adevărata schimbare este una de ordin lăuntric.

Comentarii finale

Principala plăcere a lecturii *Tranzițiilor* o oferă portretele unor oameni în carne şi oase, persoane sau cupluri, pe care i-a intervievat Sheehy. Deşi acestea nu mai sunt de actualitate, povestirile respective mai păstrează încă o calitate perenă. Sheehy apelează la un citat din romanciera Willa Cather: „Nu există decât două sau trei povestiri despre oameni, şi acestea continuă să se repete cu asemenea patos de parcă nu ar mai fi avut loc niciodată înainte." Faptul de a conştientiza mai bine toate etapele vieții noastre nu înseamnă că renunțăm să ne mai exercităm controlul personal; rolul acestei cunoaşteri este să ne permită să înțelegem că problemele care ni se par nouă a fi unice au mai fost trăite de milioane de alți oameni şi că au mai mult de-a face cu perioada de viață pe care o străbatem decât cu ceilalți oameni sau cu situațiile pe care tindem să dăm vina.

După publicarea *Tranzițiilor*, intervalele de vârstă pentru etapele vieții par să se fi schimbat. La mijlocul anilor 1970, în America, vârsta medie de căsătorie pentru femei era de 21 de ani, iar pentru bărbați de 23 de ani. Astăzi, când oamenii se stabilesc mai târziu la casa lor, este de aşteptat să-şi petreacă mai multă vreme după vârsta de 20 şi poate chiar de 30 de ani descoperind ceea ce vor să facă şi contractând un număr minim de angajamente. Este din ce în ce mai frecvent şi ca femeile să amâne naşterea copiilor sau să prefere să nu facă deloc copii. Iar Sheehy nu a luat în considerare persoanele trecute prea mult peste 40 de ani. Dată fiind însă speranța de viață crescută, abia atunci existența începe cu adevărat pentru mulți oameni.

Asta dă naştere următoarei întrebări: ce formă vor lua punctele de tranziție sau crizele vieții atunci când, aşa cum anticipă oamenii de ştiință, omenirea se va bucura de o stare optimă de sănătate chiar şi la 100 de ani?

Poate că vom fi mai dispuşi să vedem viaţa ca pe o serie de tranziţii inevitabile, separate între ele de perioade relativ stabile. Poate că vom renunţa la vechea distincţie între „tinereţe" şi „maturitate" şi ne vom percepe ca pe nişte creaţii fluide, într-un continuu proces de evoluţie, în loc să avem o identitate fixă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Gail Sheehy

Sheehy este foarte cunoscută pentru portretele incisive făcute în paginile revistelor unor personalități, printre care George W. Bush, Mihail Gorbaciov, Newt Gingrich, Margaret Thatcher şi Saddam Hussein. Editor colaborator la Vanity Fair *timp îndelungat, ea a câştigat o serie de premii pentru contribuția sa jurnalistică.*

Tranziții *a figurat pe lista de bestselleruri a cotidianului* New York Times *timp de trei ani şi a fost tradusă în 28 de limbi. A fost considerată una dintre cele mai influente zece cărți ale timpului nostru de către un studiu realizat de Library of Congress.*

Printre celelalte cărți ale lui Sheehy se numără Pathfinders *(1981)* (Deschizătorii de drumuri), The Silent Passage: Menopause *(1992)* (Tranziția tăcută. Menopauza), Understanding Men's Passages *(1998)* (Înțelegerea tranzițiilor tipic masculine), Hillary's Choice *(1999)* (Alegerea lui Hillary), *un portret realizat lui Hillary Clinton, şi* Sex And the Seasoned Woman *(2006)* (Sexul şi femeia coaptă). *Pentru a încorpora transformările petrecute în plan cultural şi social, Sheehy ne-a oferit o versiune actualizată a cărții sale în* New Passages *(1995)* (Noile tranziții).

BCU IAŞI/CENTRAL

Dincolo de libertate şi demnitate

„Cu douăzeci şi cinci de ani în urmă, s-ar fi putut spune că omul se înțelege pe sine la fel de bine ca pe oricare altă parte a lumii înconjurătoare. Astăzi, tocmai el este lucrul pe care-l înțelege cel mai puțin. Fizica şi biologia au evoluat foarte mult, dar nu se înregistrează nimic de genul unei dezvoltări comparabile a ştiinței comportamentului omenesc."

„Călărețul nomad din Mongolia şi astronautul din spațiul cosmic sunt destul de diferiți între ei, dar, din câte ştim, dacă ar fi fost schimbați la naştere, şi-ar fi preluat rolurile unul celuilalt."

„Deşi culturile evoluează prin intermediul oamenilor ale căror înțelepciune şi compasiune pot oferi indicii despre ce fac sau ce vor face, îmbunătățirea fundamentală vine din partea mediului care-i face să fie înțelepți şi plini de compasiune."

Pe scurt

Indiferent ce ați face, veți avea mai mult succes dacă veți proceda cu onestitate, cu corectitudine şi veți realiza totul cât de bine puteți.

În aceeaşi notă

Harry Harlow, *Natura dragostei* (p. 224)
Stanley Milgram, *Supunerea față de autoritate* (p. 308)
Ivan Pavlov, *Reflexele condiționate* (p. 326)
Steven Pinker, *Tabula rasa* (p. 354)

CAPITOLUL 47

B. F. Skinner

Una dintre cele mai controversate personalități din istoria psihologiei, Skinner a rămas celebru pentru faptul că a considerat că oamenii nu se deosebesc cu nimic de animale. Încă de când era un tânăr student la psihologie, s-a revoltat împotriva a ceea ce a socotit a fi ideea de factură romantică potrivit căreia acțiunea umană este rezultatul emoțiilor, gândurilor şi impulsurilor lăuntrice (a „psihicului"). Dimpotrivă, aşa cum semnalează şi activitatea lui Pavlov (vezi p. 326), oamenii ar trebui să fie cercetați în calitate de animale care interacționează cu mediul ambiant.

Totuşi, prin teoria despre „comportamentul operant", Skinner s-a desprins de Pavlov. Oamenii nu sunt doar nişte simple mecanisme de gândire, a demonstrat el, ci îşi modifică acțiunile în funcție de *consecințele* comportamentului lor. Această distincție de ordin filozofic ia în considerare varietatea incredibilă a deosebirilor față de animale, permițând în acelaşi timp adeziunea la curentul behaviorist conform căruia oamenii sunt practic nişte creații ale mediului ambiant.

Skinner a devenit cel mai faimos exponent al behaviorismului, parțial şi datorită faptului că era un experimentator strălucit (porumbeii au fost pentru Skinner ceea ce au fost câinii pentru Pavlov), dar şi pentru că ştia să se exprime în scris. Combinația dintre abilitățile sale tehnice şi dorința de a vedea perspectiva filozofică de ansamblu a fost una neobişnuită, rezultatul constând în respectul de care s-a bucurat din partea colegilor şi în conceperea unor cărți de mare succes care le-au dat oamenilor de gândit.

O tehnologie a comportamentului?

Dincolo de libertate şi demnitate a fost scrisă într-o perioadă în care o serie de probleme ca excesul de populaţie şi războiul nuclear constituiau o ameninţare teribilă. Însăşi supravieţuirea speciei umane părea să fie pusă la îndoială. Ce se putea face în asemenea context?

În timp ce Skinner observa că era firesc să se încerce rezolvarea problemelor globale prin progresele înregistrate de ştiinţă şi tehnologie, el a susţinut că soluţiile reale vor apărea doar atunci când comportamentul oamenilor se va modifica. Faptul de a se fi inventat pilulele contraceptive nu era o garanţie că oamenii le vor folosi; accesul la tehnici agricole mai avansate nu garanta punerea în practică a acestora. *Oamenii* generau problemele, dar nu era suficient să se instituie o legătură mai bună între oameni şi tehnologie sau chiar să se personalizeze mijloacele tehnice. Mai degrabă se impunea crearea unei „tehnologii a comportamentului".

Skinner a remarcat cât de puţin a avansat psihologia comparativ cu fizica şi biologia. În Grecia antică, înţelegerea oamenilor despre ceea ce-i făcea să acţioneze era la fel de bună ca şi înţelegerea lor despre felul în care funcţionează universul. Astăzi însă, în timp ce cunoştinţele noastre din domeniul ştiinţelor exacte au avansat incredibil de mult, cunoaşterea de sine nu este cu nimic mai evoluată.

Crearea unei noi psihologii

Skinner a considerat că psihologia ca ştiinţă a căutat motivaţiile comportamentului acolo unde nu trebuia, făcând aşadar o eroare fundamentală. Nu mai credem astăzi că oamenii sunt posedaţi de diavol, precizează el, deşi psihologia se bazează încă pe concepţia că comportamentul ne este dictat de „agenţi care sălăşluiesc în sinea noastră". În psihologia freudiană, de pildă, acţiunile corpului omenesc sunt dictate de interacţiunea nu cu unul singur, ci cu trei dintre aceste elemente interioare (id, eu şi supraeu). Alchimiştii medievali îi atribuiau fiecărei persoane o „esenţă" mistică ce îi modela comportamentul, iar astăzi credem în ceva ce se numeşte „natura umană",

despre care se spune că ne mobilizează. Drept urmare, ni se spune că rezolvarea tuturor problemelor lumii se reduce în ultimă instanță la modificarea atitudinilor interioare: renunțarea la mândrie, diminuarea dorinței de putere sau a agresivității, sporirea respectului de sine, crearea unui sentiment al scopului şi aşa mai departe.

Pentru Skinner, totuşi, toate concepțiile de felul acesta despre ființele omeneşti erau „preştiințifice". Fizica şi biologia au renunțat de mult la ideea că obiectele sau animalele sunt conduse de un „scop interior", dar încă mai spunem că un sentiment nonfizic „generează" un gest fizic de agresivitate. Este stabilit că stările de spirit ne determină comportamentul. Acest „mentalism", cum l-a numit Skinner, a semnificat faptul potrivit căruia comportamentul nu a fost studiat aşa cum se cuvine.

Psihologia mediului, nu a minții

Skinner a menționat că, dacă întrebăm pe cineva de ce merge la teatru şi primim răspunsul „aşa mi-a venit", îl acceptăm ca pe o explicație viabilă. Totuşi, ar fi mult mai potrivit să aflăm ce l-a determinat în trecut să meargă la teatru, ce a citit sau a auzit despre piesă şi alți factori de anturaj care i-au generat decizia. Ne gândim la oameni ca la nişte „centri din care emană comportamentul", când ar fi mai potrivit să-i percepem ca pe rezultatul final al influenței mediului asupra lor şi al reacțiilor lor la mediu. Nu trebuie să cunoaştem stările de spirit, sentimentele, personalitatea, planurile sau scopurile unei persoane pentru a-i studia comportamentul. Pentru a afla de ce oamenii acționează într-un anumit fel, a sugerat Skinner, nu trebuie decât să cunoaştem circumstanțele care i-a determinat să acționeze într-un anumit fel.

Circumstanțele de mediu nu sunt doar fundalul pentru acțiunile noastre autoimpuse, ci ne şi modelează în ceea ce suntem. Ne modificăm cursul acțiunilor în funcție de ceea ce am aflat că este bine pentru noi (pentru supraviețuirea noastră) sau că, dimpotrivă, nu este chiar atât de bine. Credem că acționăm autonom, dar este mai potrivit să remarcăm faptul că acționăm potrivit cu ceea ce ne „consolidează" acțiunile. Aşa cum speciile prosperă

sau se degradează în funcție de cum interacționează cu mediul şi se adaptează la acesta, la fel şi persoanele care suntem constituie rezultatul interacțiunii noastre cu lumea şi al adaptării la mediul în care ne-am născut.

Un mediu mai bun, nu oameni mai buni

Care este semnificația din spatele titlului lui Skinner, *Dincolo de libertate şi demnitate*? El recunoaşte că „literatura libertății" a avut succes în trecut, în sensul că i-a inspirat pe oameni să se revolte împotriva autorităților opresive. Scrierile de acest gen au făcut în mod firesc legătura dintre controlul şi exploatarea oamenilor şi forțele răului şi au considerat că eliberarea de respectiva formă de control este bună.

Dar Skinner a descoperit că lipseşte ceva din această ecuație simplă: ne-am proiectat de fapt societățile să implice multe forme diferite de control care se bazează pe aversiune sau impunere mai degrabă decât pe forța brută. Oamenii sunt dispuşi să se supună multora dintre aceste forme mai subtile de control pentru că respectivele slujesc propriilor lor scopuri economice sau sociale. Milioane de oameni, de pildă, îşi urăsc locul de muncă, dar rămân din cauza consecințelor pe care le implică faptul de a nu avea de lucru; sunt controlați de aversiune, mai degrabă decât prin forță, dar sunt controlați, nu încape nicio îndoială. Trăim aproape toți în cadrul unor comunități, iar pentru a se menține, acestea necesită o anumită doză de control. Nu ar fi mai simplu să recunoaştem că nu suntem atât de liberi şi autonomi pe cât ne place să credem, să fim deschişi în privința alegerii formelor de control cărora să ne supunem? De ce să nu ne formăm o perspectivă ştiințifică asupra formelor de control care sunt cele mai eficiente? Aceasta este esența behaviorismului.

Potrivit lui Skinner, pedeapsa este o modalitate nepotrivită de a lucra cu oamenii care n-au înțeles şi n-au reacționat cum se cuvine față de obiectivele de amploare ale societății. O cale mai bună este modificarea comportamentului lor prin consolidarea direcțiilor alternative de acțiune. Nu le puteți oferi oamenilor un scop sau o intenție, dar puteți face ca unele comportamente

să fie mai atractive şi altele mai puţin. Dată fiind forţa masivă de modelare a mediului, consemna Skinner, resursele unei culturi pot fi folosite mult mai bine dacă „se purcede la conceperea unor condiţii de mediu mai bune, nu a unor oameni mai buni". Nu putem schimba modul de gândire. Putem schimba doar condiţiile de mediu care pot determina o persoană să acţioneze diferit.

Verigi în lanţ

Concepţia lui Skinner este cea potrivit căreia risipim o mare doză de energie sprijinind etica individualismului, de vreme ce, ca specie, am putea obţine mai mult concentrându-ne asupra tipului de situaţii de mediu care susţin realizările de excepţie. Nu neagă faptul că au existat oameni extraordinari care şi-au adus contribuţii semnificative la dezvoltarea lumii, dar consideră că am putea forma mai mulţi asemenea oameni nu prin etica individualismului triumfător, ci prin crearea unor condiţii de mediu mai favorabile.

Skinner s-a exprimat în următorii termeni: „Deşi culturile evoluează prin intermediul oamenilor ale căror înţelepciune şi compasiune pot oferi o serie de indicii despre ce fac sau ce vor face, îmbunătăţirea fundamentală vine din partea mediului care-i face să fie înţelepţi şi plini de compasiune." Ceea ce considerăm a fi „trăsături de caracter" reprezintă de fapt punctul culminant al unei istorii a stimulărilor venite din partea mediului. Pe scurt, Skinner a considerat că urcăm fiinţele umane pe un piedestal. Dacă Shakespeare a pus în gura lui Hamlet cuvintele „Ce mult seamănă cu un zeu!", referitoare la om, Skinner consemnează şi observaţia lui Pavlov despre noi, „Ce mult seamănă oamenii cu câinii!" Skinner a simţit că reprezentăm ceva mai mult decât câinii şi s-a minunat de complexitatea fiinţelor umane şi a acţiunilor acestora – totuşi, el a recunoscut că nu ne deosebim cu mult de câini prin aceea că suntem subiecţi care se pretează analizei ştiinţifice. În timp ce poeţii, scriitorii, filozofii au elogiat de mult motivaţia lăuntrică ce dirijează sinele uman, definiţia clinică a lui Skinner a fost următoarea: „Sinele este un repertoriu de manifestări comportamentale adecvate unui set dat de contingenţe."

Cum rămâne cu conştiinţa şi moralitatea? Iată ce are Skinner de spus: „Omul nu este un animal moral în sensul că posedă o trăsătură sau o virtute specială; el şi-a construit un fel de mediu social care-l determină să se comporte moral."

Deşi Skinner a nutrit convingerea că fiecare persoană este unică până la ultima fibră din organism, el a intuit de asemenea că a gândi astfel însemna să ratezi esenţa problemei. Fiecare individ constituie o etapă a unui proces care a început cu mult înainte de naşterea lui şi va continua cu mult după trecerea lui în nefiinţă. În acest context mai amplu, nu este o prostie să se facă atâta caz pe tema individualităţii? Cu siguranţă că este mai eficient să ne percepem pe noi înşine ca pe nişte verigi într-un lanţ lung, modelaţi de moştenirea noastră genetică şi de mediu, dar deţinând şi capacitatea de a modela mediul ambiant, la rândul nostru.

Comentarii finale

Dincolo de libertate şi demnitate a declanşat multe controverse când a fost publicată, dat fiind că părea să submineze etica libertăţii personale. Dar chiar erau ideile lui Skinner într-atât de periculoase?

Libertatea este un concept minunat, dar culturile şi comunităţile, prin însăşi natura lor, necesită un aparat puternic de control pentru a supravieţui. Skinner a descris evoluţia unei culturi drept „un fel de exerciţiu uriaş de autocontrol", care nu diferă cu nimic de modul în care indivizii îşi organizează viaţa pentru a-şi asigura continuitatea existenţei şi a prosperităţii personale. Controlul constituie aşadar un fapt de viaţă; punctul lui de vedere este cel conform căruia este posibil să se creeze medii culturale în care să se exercite mai puţin formele de control abuziv precum ameninţarea cu pedeapsa şi mai mult altele pronunţat pozitive care să atragă automat acordul oamenilor. Acesta este scenariul schiţat în textul utopic ficţional clasicizat *Walden II*. La suprafaţă, asemenea idei pot da impresia unui comunism incipient, dar diferenţa esenţială rezidă în faptul că ideologia comunistă a fost construită în jurul unei credinţe prost plasate în natura umană. Prin opoziţie, behavio-

rismul şi-a propus să analizeze în mod ştiinţific stilul autentic de acţiune al indivizilor. Orice cultură care derivă din asemenea idei nu se va întemeia pe o speranţă deşartă, ci pe fapte observabile.

Unul dintre cele mai fascinante puncte de vedere ale lui Skinner, care prezintă probabil relevanţă pentru timpurile în care trăim, este cel potrivit căruia culturile care situează libertatea şi demnitatea deasupra oricăror altor lucruri, care îmbrăţişează perspectiva „romantică" a psihologiei despre libertatea sinelui de profunzime şi aşa mai departe, riscă să fie depăşite de alte culturi care-şi pun pe primul loc propria supravieţuire. Ţările se pot lăuda că au „dreptate", dar un asemenea tip de inflexibilitate nu reprezintă întotdeauna garanţia sigură a viitorului.

Dacă aţi nutrit mereu cu fermitate o convingere asemănătoare celei a lui Ayn Rand despre responsabilitatea personală, liberul arbitru şi primatul individualităţii, Skinner s-ar putea să declanşeze o adevărată revoluţie în planul gândirii dumneavoastră. Chiar a crezut el că ideea individualităţii ar trebui abolită? Nu, ci doar că ar trebui înlăturată cea a „persoanei lăuntrice" despre care se consideră că manipulează în mod remarcabil mediul ambiant pentru a-şi atinge scopurile. Nu schimbăm oamenii adoptând o perspectivă ştiinţifică asupra lor, a observat Skinner, nu mai mult decât ar diminua frumuseţea unui curcubeu analiza efectuată de Isaac Newton asupra lui.

În timp ce Skinner continuă să nu fie la modă, el a exercitat totuşi o influenţă majoră asupra multor domenii. Cu timpul, perspectiva încetăţenită despre el – un om rece al laboratorului – s-ar putea foarte bine schimba pentru a reflecta realitatea cuiva care ştie că faptul de a jongla cu ideologii şi idei romantice despre umanitate implică mult prea multe riscuri. Căutând să găsească o bază ştiinţifică pentru perfecţionarea rasei, el s-a afirmat ca un adevărat umanist.

B. F. Skinner

Burrhus Frederic („Fred") Skinner s-a născut în 1904 la Susquehanna, un mic oraş feroviar din Pennsylvania, Statele Unite. Tatăl său era avocat, iar mama casnică.

Skinner a absolvit Colegiul Hamilton din New York, luându-şi diploma în studii de limba engleză şi a visat să devină scriitor. O vreme a dus o existenţă boemă în Greenwich Village, în New York, dar nu s-a bucurat de niciun succes ca poet şi scriitor de proză scurtă, drept pentru care, dând peste lucrările lui Pavlov şi ale lui John B. Watson, fondatorul behaviorismului, s-a consacrat studiului psihologiei la Universitatea Harvard.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

La Harvard şi-a definitivat studiile de masterat şi doctoratul, a urmat un program intens de cercetare şi a predat. La Universitatea Minnesota (1937-1945) şi la Universitatea Indiana (1945-1948), unde a fost şeful catedrei de psihologie, Skinner a efectuat cele mai multe dintre experimentele care l-au făcut să devină celebru. A revenit la Harvard în 1947 în calitate de conferenţiar William James, devenind ulterior profesor de psihologie Edgar Pierce.

Printre multele distincţii primite de Skinner s-au numărat Medalia Naţională pentru Ştiinţe, acordată în 1968 de preşedintele Lyndon B. Johnson. Printre cărţile scrise de el se includ The Behavior of Organisms *(1938)* (Comportamentul diverselor organisme), Walden II *(1948)*, Verbal Behavior *(1957, însoţită de comentariile devenite celebre ale lui Noam Chomsky)* (Comportamentul verbal), Science and Human Behavior *(1953)* (Ştiinţa şi comportamentul uman) *şi* About Behaviorism *(1974)* (Despre behaviorism). *Autobiografia sa în trei părţi a fost publicată sub titlurile* Particulars of My Life *(1976)* (Particularităţile vieţii mele), The Shaping of a Behaviorist *(1979)* (Formarea unui behaviorist) *şi* A Matter of Consequences *(1983)* (O chestiune de consecinţe).

Skinner a murit de leucemie în 1990.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITARĂ

Conversații dificile

„Oamenii cu care am lucrat... au mărturisit că resimt mai puțină anxietate și că sunt mai convingători în toate conversațiile lor. Au descoperit că se tem mai puțin de ceea ce ar putea spune ceilalți. Manifestă un simț sporit al libertății de acțiune în situațiile dificile, sunt mai încrezători în sine și trăiesc un sentiment sporit al integrității și al respectului de sine. Ei învață, de asemenea, că, foarte des, faptul de a aborda constructiv subiectele dificile de conversație și situațiile stranii consolidează o relație. Iar aceasta este o ocazie mult prea bună pentru a o rata."

Pe scurt

Conversațiile dificile ne dau șansa de a transforma o relație, dar asta doar dacă ne mutăm unghiul de raportare de la transmiterea unui mesaj la descoperirea motivului pentru care cealaltă persoană acționează într-un anumit fel.

În aceeași notă

Robert Bolton, *Abilitățile oamenilor* (p. 60)
Robert Cialdini, *Psihologia persuasiunii* (p. 104)
Susan Forward, *Șantajul sentimental* (p. 152)
Carl Rogers, *A deveni o persoană* (p. 370)

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 48

Douglas Stone, Bruce Patton și Sheila Heen

Viața este plină de conversații dificile, dar evităm cu toții să ne confruntăm cu ele. Am putea găsi oare o soluție pentru a le face mai puțin dificile? *Conversații dificile. Cum să discuți despre lucrurile cu adevărat importante* este rodul a 15 ani de muncă la Harvard Negotiation Project (Proiectul de Negociere Harvard), care a dat naștere și la cartea vândută în patru milioane de exemplare numită *Getting to YES*. Ca parte a proiectului respectiv, autorii Stone, Patton și Heen și-au propus să descopere cum comunicarea de tipul unu-la-unu ar putea fi eficientizată simțitor. Au cooperat cu studenți și specialiști în domeniu pentru cele mai dificile conversații și întâlniri, în scopul de a obține tehnici noi de înțelegere a conflictului și a interacțiunii umane.

Deși au la bază studii de negociere, mediere a conflictelor și legislație, autorii *Conversațiilor dificile* și-au întemeiat activitatea pe descoperirile din domeniul comportamentului organizațional, al terapiilor cognitive, al psihologiei sociale și al teoriei comunicării, mai ales atunci când s-au raportat la dinamica specifică procesului de comunicare din interiorul familiei. Menționează că au fost influențați de psihologii Aaron Beck, David Burns și Carl Rogers, printre alții. Rezultatul îl constituie un ghid remarcabil care ne familiarizează cu tehnicile puternice care au fost utilizate în punctele conflictuale ale lumii pentru reconcilierea părților adverse și pentru clădirea unui nou viitor.

Ce înseamnă o conversație dificilă?

Definindu-şi subiectul prin „tot ceea ce vi se pare dificil de abordat într-o conversație" şi încercați aşadar să evitați, Stone, Patton şi Heen observă că majoritatea oamenilor nu au la dispoziție modalități simple de:

- a concedia pe cineva;
- a rupe o relație;
- a face față soacrei;
- a aduce în discuție chestiunea unui prejudiciu suferit;
- a cere o mărire salarială.

Ei aseamănă un mesaj dificil cu aruncarea unei grenade de mână, care „indiferent că este glazurată, aruncată uşor sau puternic, tot produce pagube". Aruncarea „cu tact" nu este o soluție. Aşa cum nu este suficient nici „să fii diplomat". Nu avem motive să sperăm că drăgălăşenia noastră va face ca lucrurile să decurgă lin. Aşadar, care este soluția, totuşi? În loc să aruncăm grenade de mână, sau „să transmitem mesaje" oamenilor, Stone, Patton şi Heen ne promit că ne vor transforma conversațiile dificile, înlocuindu-le cu ceea ce ei numesc *conversații informative*. Cu toate că acest tip nou de comunicare implică depunerea unui efort pentru a ni-l însuşi, el poate reduce spectaculos stresul pe care ni-l provoacă interacțiunea cu oamenii. Conversațiile informative sporesc încrederea tuturor părților implicate pentru că dispare nuanța de reproş, care este înlocuită de ascultare. Asta duce automat la sporirea încrederii la toți cei implicați. Conflictul poate fi transformat în înțelegere.

Trei conversații într-una singură

Conversații dificile se bazează pe ideea că „fiecare conversație dificilă presupune de fapt trei conversații". Deasupra şi dincolo de cuvintele propriu-zise care sunt rostite, celelalte conversații sunt în mare parte lăuntrice şi implică modul nostru de percepere a interacțiunii şi a ceea ce înseamnă pentru noi.

Conversația de tipul „Ce s-a întâmplat?"

Aceasta se petrece atunci când discutăm despre percepțiile noastre asupra deznodământului unei conversații – cine și ce a spus, cine trebuie învinuit, cine are dreptate. Problema este că nu punem niciodată la îndoială propria noastră versiune despre cine are dreptate și cine greșește, și nici nu punem la îndoială faptul că aceste conversații dificile încearcă să „reașeze lucrurile în ordine", prin opoziție cu ceea ce semnifică. Ele sunt, în esență, conflicte de percepție, interpretare și valorizare.

În orice caz, când ne schimbăm atitudinea – de la transmiterea unui mesaj la descoperirea motivului pentru care cealaltă persoană vede lucrurile diferit – conversația devine imediat mai puțin dificilă și încărcată emoțional. În loc să prezentăm propria interpretare a unei stări de fapt ca fiind „adevărul", o introducem drept propria noastră percepție.

Conversația care implică sentimente

Cum mă simt în privința celor ce s-au spus? Sentimentele celeilalte persoane sunt valide? Propriile mele sentimente sunt oare valide? Ce ar trebui să fac dacă cealaltă persoană este supărată sau se simte rănită?

Într-o conversație sunt implicate multe sentimente puternice, dar cel mai adesea acestea rămân neexprimate. Când vorbesc doi oameni, în mintea fiecăruia are loc o conversație paralelă cu privire la sentimentele pe care le provoacă interacțiunea respectivă.

Dat fiind că respectivele sentimente ne întunecă judecata și fac ca lucrurile să devină inconfortabile, nu ar trebui să ne ferim de sentimente în general? Ar trebui să încercăm să ne limităm doar la „fapte"? Deși ideea în sine este destul de atrăgătoare, Stone, Patton și Heen observă că excluderea sentimentelor din conversațiile dificile este ca și cum am asculta o operă în absența muzicii. Poate că vom înțelege subiectul, dar pierdem cu siguranță esențialul. Ei subliniază faptul potrivit căruia „conversațiile dificile nu doar implică sentimente, ele au de-a face, în esența lor, cu sentimentele".

Conversația referitoare la identitate

Ceea ce tocmai i-am spus celeilalte persoane, sau ceea ce alții ne-au spus nouă perturbă percepția noastră referitoare la ceea ce suntem? Conversația ne-a făcut să simțim brusc că suntem în esența noastră persoane rele, sau incompetente, sau trădătoare? Conversația despre identitate are de-a face cu reprezentarea de sine sau cu stima de sine.

Dacă ne stabilim o întâlnire cu șeful pentru a solicita o creștere salarială, devenim tensionați. Asta se explică prin faptul că, indiferent dacă vom obține sau nu creșterea salarială, discuția va presupune evaluarea noastră – atât de către șef, cât și de către noi înșine. Nu este vorba doar de bani, ci de *noi înșine*. În mod asemănător, dacă noi suntem șefi și trebuie să concediem pe cineva, ce spune asta despre noi ca persoane? Că suntem niște ticăloși lipsiți de inimă? Faptul de a concedia pe cineva are de-a face doar parțial cu persoana respectivă. Fie și numai conștientizarea „conversației despre identitate" pe care o purtăm cu noi înșine poate exercita un efect considerabil asupra conversațiilor noastre dificile. Dacă știm că este implicată și propria reprezentare de sine, este mai puțin probabil să ne pierdem echilibrul în plan emoțional.

Stone, Patton și Heen consideră că ne vom modifica centrul de interes al conversației noastre abia atunci când vom înțelege că toate conversațiile dificile sunt de fapt trei conversații care se desfășoară în același timp și când vom fi conștienți de greșelile pe care le putem face în cadrul fiecăreia dintre ele. Discuția va avea în acest caz de-a face mai puțin cu ceea ce este adevărat sau fals și mai mult cu aflarea subiectului de dispută. Majoritatea conversațiilor dificile implică un element puternic de arătare cu degetul, dar asta nu face decât să genereze mai mult conflict, respingere și mai multe erori de judecată. Culpabilizarea nu face decât să întunece și mai mult chestiunea în discuție, împiedicându-ne să descoperim ce nu a funcționat cum trebuie.

Alternativa pentru culpabilizare este contribuția reunită. În loc să încercăm să aflăm încotro ar trebui să arătăm cu degetul, acționăm pentru a descoperi

ce a *contribuit* la declanşarea problemei. Asta presupune trecerea subtilă de la persoană la subiectul în cauză. Perspectiva noastră se schimbă, trecând de la necesitatea de a dovedi ceva sau de „a pune pe cineva la locul lui" la curiozitate şi la efortul reunit de rezolvare a problemelor.

Cum să ne ascultăm unii altora poveştile

Trecerea de la culpabilizare la atitudinea de contribuţie presupune mai întâi ascultare. Cum vede situaţia cealaltă persoană şi cum s-a întâmplat de şi-a format percepţia respectivă?

Una dintre regulile autorilor este următoarea: oamenii nu se schimbă dacă nu se simt înţeleşi mai întâi. A-i spune cuiva să facă ceva nu e suficient pentru a-l determina să acţioneze astfel, în timp ce înţelegerea poate dărâma zidul rezistenţei fiecăruia. De exemplu, pe Trevor îl enervează faptul că Karen nu-şi predă proiectul la timp. În ceea ce o priveşte, însă, Karen va considera că acest lucru este important doar atunci când Trevor va înceta să mai pretindă că ea trebuie să acţioneze astfel. Atunci când îşi fac timp să discute unul cu celălalt, Trevor află că Karen nu procedează astfel pentru că este leneşă sau nepăsătoare, ci pentru că trebuie să ţină cont, în primul rând, de cererile clienţilor ei. La rândul ei, Karen află de la Trevor că nepredarea la timp a proiectului generează tot felul de probleme. Când s-au înţeles unul pe celălalt, ei pot găsi o soluţie de ieşire din impas – dar nu mai înainte de asta. Aşa cum spun Stone, Patton şi Heen, „Pentru a ajunge la liman într-un conflict, trebuie să înţelegem destul de bine povestea pe care ne-o spune celălalt ca să ne dăm seama că propriile sale concluzii au sens în acest context."

Vor exista, cu siguranţă, şi momente în care vom şti că noi avem dreptate şi că ceilalţi se înşală. Nu avem dreptate să-i interzicem fiicei noastre să fumeze? Poate că da, dar în multe cazuri nu este vorba despre a avea sau nu dreptate. Fiica noastră va şti la fel de bine ca noi că fumatul este nociv pentru ea – conflictul s-ar putea să aibă însă de-a face cu dorinţa de a se lepăda de imaginea ei de „fată bună" şi de a deveni mai independentă. Odată ce copilul vede că i-a fost înţeleasă schimbarea de identitate, s-ar putea să nu mai simtă nevoia de a continua să fumeze.

Nu vă lăsați copleșiți de emoții – exprimați-vă sentimentele

Exprimarea atentă a sentimentelor constituie o parte esențială a eficientizării conversațiilor dificile. Stone, Patton şi Heen au multe lucruri înțelepte de afirmat în acest sens, printre care:

- Dacă încercăm să ne suprimăm sentimentele, acestea au tendința de a ieşi oricum la suprafață prin modificarea tonului vocii, a limbajului corporal şi a expresiei faciale.
- Nu ar trebui să confundăm faptul de a ne lăsa copleşiți de emoții cu exprimarea fără echivoc a sentimentelor, cum ar fi „mă simt rănit" sau „sunt furios". Şi nu transformați sentimentele în aprecieri critice la adresa celeilalte persoane.
- Unor oameni le este foarte dificil să înceapă o propoziție sau o conversație prin cuvintele „simt", dar faptul de a le rosti o poate determina pe cealaltă persoană să asculte cu adevărat.
- Nu ar trebui să dezavuăm sentimentele pe care le nutrim – ele sunt reale. Fiți conştient de faptul că „oamenii buni pot manifesta sentimente negative".
- Propriile sentimente sunt la fel de importante ca ale celorlalți. Totuşi, atunci când negăm validitatea lor, ne putem sabota relațiile. De exemplu, dacă ne înăbuşim furia pentru soț sau soție, nu vom fi capabili să-i iubim din nou aşa cum trebuie până nu ne-o exprimăm.

Pericolele gândirii de tipul „totul sau nimic"

Conversațiile dificile, observă autorii, sunt o amenințare la adresa identității noastre. Teama pe care ne-o inspiră provine nu numai din faptul că trebuie să-i facem față unei alte persoane într-o anumită privință, ci şi din cel că trebuie să înfruntăm adevărul din spatele „poveştii pe care ne-o spunem nouă despre noi înşine". Imaginea de sine este legată de fapt de reacția noastră suprarenală, ceea ce explică de ce putem simți un puseu de anxietate sau de furie sau dorința subită de a ieşi din scenă.

Dacă, de pildă, mergem la şef pentru a-i cere o mărire salarială, iar el ne refuză din motivul că are îndoieli în privinţa performanţelor noastre în anul respectiv, spaima de a fi respinşi ne poate determina să adoptăm oricare dintre următoarele două atitudini: apărare – vrem să ne apărăm pe noi înşine şi cauza noastră; sau exagerare – şeful are dreptate, nu meritäm o mărire salarială. Ambele reacţii implică gândirea de tipul „totul sau nimic". Suntem fie sfinţi, fie demoni, fie excelenţi în ceea ce facem, fie de-a dreptul incompetenţi. Gândirea de acest tip constituie o fundaţie şubredă pentru simţul nostru de identitate şi ne face să fim vulnerabili faţă de orice reacţie critică. Dar acest tip deficitar de gândire, care prinde contur mai ales în cadrul conversaţiilor dificile, nu are un fundament real. Rareori ne situăm fie la o extremă, fie la cealaltă. Asemenea tip de reacţii simplifică realitatea în mod extrem.

Răspunsul este să conferim complexitate identităţii noastre – să ţinem cont de faptul că, deşi s-ar putea să fi eşuat la unele proiecte în acest an, la altele ne-am descurcat admirabil şi că, în ansamblu, am înregistrat o asemenea performanţă încât avem dreptul să credem că meritäm o creştere salarială. Amintiţi-vă că toate conversaţiile dificile reprezintă o oportunitate fantastică să ne apropiem mai mult de adevăr, să ne asumăm experienţele de învăţare fără obişnuita încărcătură emoţională. În loc să mergem la întâlnire cu scopul de a transmite mesajul „vrem o mărire salarială", în contextul interviului cu şeful putem spune: „Mă întreb dacă ar fi justificat să mi se ofere o mărire salarială". Nu este o cerere, aşa că şeful nu are motive să adopte o atitudine defensivă, iar noi nu devenim vulnerabili la a fi respinşi. Analizăm, culegem informaţii despre situaţia respectivă, astfel încât, oricare ar fi rezultatul, nu ne vom simţi sabotaţi şi, în cele din urmă, cel puţin vom fi învăţat ceva.

Comentarii finale

Am analizat doar în treacăt câteva dintre subiectele şi tehnicile abordate în *Conversaţii dificile*. Este o carte pe care merită să o ţineţi aproape şi să apelaţi la ea ori de câte ori aveţi de soluţionat o problemă cu o anumită persoană. Deşi are trei autori, stilul este destul de fluent şi ni se oferă foarte

multe exemple din viața reală pentru ca lucrurile să ni se pară și mai interesante. Un minus al cărții îl constituie absența bibliografiei, chiar dacă autorii sunt în mod evident influențați de mulți gânditori care au abordat același gen de probleme.

Cea mai reconfortantă caracteristică a *Conversațiilor dificile* este absența oricăror tehnici de manipulare a cititorilor. Scopul cărții nu este acela de a ne învăța cum să-i manipulăm pe ceilalți pentru a-și manifesta acordul față de dorințele noastre, ci cum să transformăm atmosfera de ansamblu a întâlnirilor noastre, astfel încât curiozitatea declanșată de nevoile și dorințele fiecărei părți să genereze noi temeiuri de apreciere și înțelegere. Dat fiind că supozițiile nefondate și culpabilizarea sunt excluse din ecuație, ceea ce rămâne este purul adevăr.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITAR

Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen

***Stone** este conferențiar pe teme juridice la Harvard Law School și este partener în cadrul firmei de consultanță Triad, specializată în leadership, negociere și comunicare. A funcționat în posturi de mediator al conflictelor în Africa de Sud, Cipru, Columbia și Etiopia și a oferit consultanță Organizației Mondiale a Sănătății.*

***Patton** este director adjunct în cadrul Proiectului de Negociere Harvard și fondatorul firmei de consultanță Vantage. A deținut responsabilități-cheie în cadrul unor eforturi internaționale de negociere, inclusiv în procesul de înlăturare a apartheidului din Africa de Sud și în negocierile dintre Statele Unite și Iran în timpul crizei ostaticilor din 1980. Împreună cu Roger Fisher și William Ury a contribuit la elaborarea celei de-a doua ediții a cărții* Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In *(1991)* (Răspunsul lor... DA! Negociază înțelept fără a ceda[1]).

***Heen** este conferențiar pe teme juridice la Harvard Law School și, pe lângă activitatea de consultanță cu clienții corporativi, a contribuit la soluționarea conflictelor dintre ciprioții greci și turci și a mediat o serie de dispute internaționale.*

---

1 *Răspunsul lor... DA!*, Roger Fisher, William Ury și Bruce Patton, Editura Amaltea, București, 2008. (*n.red.*)

Bezna vizibilă

„Recitind, pentru prima dată după ani de zile, anumite pasaje din romanele mele – pasaje în care eroinele au luat-o la vale pe căile pierzaniei – am fost uimit să constat cu ce precizie am conturat fundalul depresiv din mințile acestor tinere... Astfel, depresia, când a fost vorba de mine, în cele din urmă, nu m-a luat prin surprindere, nu a fost un vizitator neanunțat; bătuse la ușa mea de zeci de ani."

„Chiar şi cei care consideră inutilă orice formă de terapie pot aştepta cu nerăbdare trecerea propriu-zisă a furtunii. Dacă supraviețuiesc furtunii ca atare, furia acesteia scade garantat, apoi dispare. Misterios la venire, la fel de misterios la plecare, chinul se consumă până la capăt şi persoana în cauză îşi regăseşte pacea."

Pe scurt

Depresia ne poate afecta pe toți, iar cauzele ei sunt de multe ori necunoscute.

În aceeaşi notă

David D. Burns, *Cum să te simți bine* (p. 98)
R. D. Laing, *Sinele divizat* (p. 292)
Robert E. Thayer, *Originea stărilor de spirit zilnice* (p. 444)

CAPITOLUL 49

William Styron

În timp ce vizita Parisul în decembrie 1985, romancierul american William Styron şi-a dat seama, în sfârşit, că suferea o depresie. Se afla în capitala franceză pentru a i se decerna un premiu important, experienţă care i-ar fi măgulit orgoliul, în mod obişnuit, şi l-ar fi bucurat. Dată fiind însă tulburarea produsă de afecţiunea sa mentală, ceremonia şi dineul de gală care i-au urmat i s-au părut a fi un chin insuportabil. Faptul de a fi nevoit să pretindă că avea un comportament normal a făcut ca lucrurile să se înrăutăţească şi mai mult. Până seara, când trebuia să ia cina cu editorul său, nu mai era capabil nici măcar să zâmbească forţat şi nu se gândea decât cum să se întoarcă mai repede în Statele Unite ale Americii pentru a fi consultat de un psihiatru.

Bezna vizibilă. Amintiri despre nebunie constituie relatarea consacrată a lui Styron despre lupta sa cu depresia. Fiind iniţial o conferinţă ţinută la John Hopkins University School of Medicine, publicată apoi ca eseu foarte apreciat în revista *Vanity Fair*, calităţile literare ale textului fac ca acesta să iasă în evidenţă dintre sutele de titluri publicate pe acest subiect.

Descriind indescriptibilul

Styron observă că depresia se deosebeşte de alte maladii prin aceea că, dacă nu aţi trăit-o niciodată, nu vă puteţi imagina cum este – atât de diferită de aşa-numita „tristeţe de după naştere[1]" sau de stările depresive

[1] În original „baby blues" – uşoară formă de depresie, de origine pur fiziologică, manifestată printr-o stare de nelinişte şi nesiguranţă la peste 50% dintre femei în primele zile după naştere. (*n.red.*)

obişnuite care-i afectează pe majoritatea oamenilor în decursul unei existenţe normale. Faptul că depresia rămâne indescriptibilă pentru cei mai mulţi dintre noi a amplificat misterul şi tabuurile care o înconjoară, pentru că, dacă fiecare dintre noi ar putea înţelege cum se manifestă, nu ar mai exista niciun sentiment de ruşine. În acest caz, compasiunea nu este totuna cu înţelegerea.

Cea mai bună aproximare pe care o propune Styron pentru sentimentul respectiv este cea a înecării sau a sufocării, dar recunoaşte totuşi că nu este una foarte fidelă. Persoana în cauză ajunge ca un zombi, capabilă să meargă şi să vorbească, dar nemaisimţindu-se tocmai umană. Printre caracteristicile depresiei, Styron menţionează:

- Ura de sine puternică şi sentimentul propriei inutilităţi.
- Gânduri sau fantazări pe tema sinuciderii.
- Insomnii.
- Confuzie, incapacitatea de a se concentra, goluri de memorie.
- Ipohondrie – modalitatea minţii de a nu se confrunta cu realitatea propriei dezintegrări, având tendinţa să învinuiască corpul pentru asta.
- Lipsa libidoului şi a poftei de mâncare.

Styron remarcă şi natura specifică a depresiei severe[2]. De exemplu, majoritatea celor suferinzi îşi încep ziua într-o stare de spirit jalnică, fiind adesea incapabili să se dea jos din pat, iar dispoziţia li se îmbunătăţeşte doar pe măsură ce ziua se apropie de sfârşit. Styron părea a fi la polul opus, simţindu-se destul de „adunat" la începutul zilei, dar după amiază începeau să se adune norii negri de furtună, iar seara îl străbăteau sentimente şi gânduri insuportabile. Doar la ceva timp după cină trecea iarăşi printr-o oarecare revigorare. Având în general un somn bun, acum era nevoit să-şi administreze un somnifer pentru a „fura" măcar două-trei ore de somn pe noapte.

---

[2] În original „black dog", metaforă pentru tipul de depresie unipolară, folosită de scriitorul Samuel Johnson pentru a descrie propria depresie şi devenită ulterior foarte populară prin utilizarea ei de către Winston Churchill. (*n.red.*)

El a descoperit că depresia se manifestă diminuat sau amplificat în funcție de anumite momente ale zilei deoarece, din punct de vedere fiziologic, aceasta presupune o dereglare a ritmurilor circadiene, care joacă un rol important în ciclicitatea stărilor de spirit zilnice.

Styron vorbeşte şi despre existența unei stări de „stupoare neajutorată", în cadrul căreia gândirea şi logica firească dispar. Dusă până la extrem, depresia îi înnebuneşte, pur şi simplu, pe oameni. Stresul exercitat asupra neurotransmițătorilor provoacă diminuarea producerii substanțelor chimice cerebrale norepinefrină şi serotonină şi amplificarea nivelului hormonal de cortizol. Aceste dezechilibre chimice şi hormonale creează „un organ în convulsie" care face ca persoana în cauză să se simtă de-a dreptul copleşită. Styron regretă faptul că termenul „brainstorm"[3] s-a încetățenit deja cu un anumit sens în limba engleză, dat fiind că imaginea unei furtuni care face ravagii în interiorul creierului transmite forța violentă a acestei afecțiuni – înspăimântătoare, aparent neînduplecată, punând totul într-un con de umbră.

Cel mai puternic tabu

Styron vorbeşte despre sursa lui de inspirație, Albert Camus, ale cărui romane le-a descoperit relativ târziu. El îşi stabilise de fapt o întâlnire cu scriitorul francez, când a primit vestea despre moartea acestuia. În ciuda faptului că nu l-a cunoscut niciodată, Styron i-a resimțit moartea ca pe o mare pierdere. Camus s-a luptat de multe ori cu depresia, iar multe dintre romanele sale abordează tema sinuciderii.

Styron consacră o porțiune destul de amplă din *Bezna vizibilă* pentru a vorbi despre cei pe care îi ştia a fi fost depresivi. Se întreabă cum de prietenul său Romain Gary, autor consacrat, fost diplomat, *bon vivant* şi cu mult succes la femei, a ajuns o persoană care şi-a pus pistolul la tâmplă, în cele din urmă? Dacă un asemenea om ajungea la concluzia că viața nu merită trăită, nu i se poate întâmpla oricui?

---

[3] Termenul desemnează, de fapt, o tehnică de creativitate în grup, menită să ofere mai multe idei pentru soluționarea unei probleme; *ad litteram*, s-ar putea traduce prin expresia „furtună în creier". (*n.trad.*)

Familiilor sinucigaşilor le este greu să accepte că ruda lor şi-a putut lua viaţa. Motivul pentru care întreţinem un adevărat tabu la adresa sinuciderii este că noi o considerăm un exemplu de laşitate – o formă de a dezerta din viaţă – când este vorba, de fapt, mai mult despre incapacitatea de a suporta durerea de a continua să trăieşti. Îi iertăm pe cei care se sinucid pentru a pune capăt durerii fizice, dar nu şi pe cei care o fac din cauza tulburărilor mentale.

În zilele noastre, remarcă Styron, prin mai multă grijă şi printr-o conştientizare accentuată a maladiei ca atare, majoritatea oamenilor nu se mai sinucid ca urmare a depresiei. Dar dacă o fac, sugerează el, „nu ar trebui să manifestăm o mai mare dezaprobare decât faţă de victimele cancerului, ajunse în stadiul final, care procedează la fel".

Styron observă că personalităţile artistice sunt mai predispuse să devină depresive, de unde şi lista lungă de sinucigaşi din rândul lor, printre care Hart Crane, Vincent van Gogh, Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Diane Arbus şi Marth Rothko. Vladimir Maiakovski, poet rus, a condamnat sinuciderea concetăţeanului său Serghei Esenin, doar pentru a ajunge el însuşi să-şi ia viaţa câţiva ani mai târziu. Ce mesaj putem desprinde de aici? Că nu trebuie să fim niciodată prea critici, pentru că cei care continuă să trăiască nu pot intui şi nici nu-şi pot imagina cum se simt cu adevărat oamenii care recurg la sinucidere.

Cauze misterioase

Parţial, motivul pentru care depresia este atât de greu de tratat constă în faptul că deseori nu are o singură cauză identificabilă. Zestrea genetică, dezechilibrele chimice şi experienţele şi comportamentele din trecut pot fi toate importante, iar a trata un anumit aspect poate duce la ignorarea altuia. O depresie majoră poate fi asociată unei anumite crize din viaţa individului, dar, aşa cum remarcă Styron, majoritatea oamenilor care parcurg experienţe negative ies din ele perfect sănătoşi, fără a sucomba pe o pantă a afecţiunilor de un fel sau altul. Acest lucru sugerează că un eveniment anume nu este atât cauza, cât impulsul pentru declanşarea unui potenţial depresiv aflat până atunci într-o stare latentă.

Iată ce crede Styron că i s-a întâmplat lui însuşi: a renunţat să mai bea din motive de sănătate, iar asta a făcut ca demonii interiori, paralizaţi până

atunci de alcool, să-şi ia zborul din cuşca în care fuseseră captivi. Dat fiind că şi-a pierdut scutul de protecţie împotriva anxietăţii permanente, a început să resimtă acţiunea tuturor impulsurilor narcotizate anterior pentru a fi ţinute în frâu. Primul semn al depresiei l-a constituit un soi de insensibilitate faţă de lucrurile care-i plăcuseră până atunci – să-şi plimbe câinii prin pădure sau să-şi petreacă vara în insula Martha's Vineyard. S-a repliat în sine însuşi, incapabil să se elibereze din gheara gândurilor dureroase.

Deşi poate fi de ordinul evidenţei, Styron subliniază elementul unic aflat în spatele tuturor formelor de depresie: sentimentul de pierdere, fie teama de abandon, fie cea de a rămâne singur sau de a-i pierde pe cei iubiţi. Motivaţia pare corectă în cazul lui Styron, dat fiind că mama lui a murit când avea 13 ani, o traumă care l-a făcut să parcurgă experienţa profundă şi timpurie a pierderii cuiva apropiat. În *Bezna vizibilă*, el ajunge la concluzia că evenimentul actual al depresiei nu era decât manifestarea unei anxietăţi mai profunde, de o viaţă. A înţeles că, aşa cum s-a întâmplat şi în cazul lui Camus, depresia şi sinuciderea fuseseră temele constante ale cărţilor sale şi el consideră că „depresia, când a fost vorba de mine, în cele din urmă, nu m-a luat prin surprindere, nu a fost un vizitator neanunţat; bătuse la uşa mea de zeci de ani".

El precizează că tatăl său, inginer naval, a suferit de aceeaşi afecţiune. Având în vedere zestrea genetică, moartea timpurie a mamei şi sensibilitatea sa artistică, Styron a fost probabil candidatul ideal pentru această boală.

Când toate remediile eşuează, doar timpul mai poate vindeca

Psihologia nu-i poate ajuta prea mult pe oamenii aflaţi într-un stadiu avansat al depresiei, iar Styron a descoperit că nici aceasta, nici medicamentele nu au făcut nimic ca să-i uşureze condiţia. În ciuda pretenţiilor multor doctori, el a ştiut mereu că nu există niciun remediu cu acţiune rapidă pentru formele grave ale depresiei. Antidepresivele sau terapia cognitivă, sau combinarea acestora, pot duce la vindecarea unei minţi torturate, dar niciuna dintre ele nu prezintă o garanţie absolută. În ciuda progreselor înregistrate de diferitele forme de tratament, nu există nicio poţiune magică, niciun vaccin cu acţiune rapidă. Cauzele depresiei continuă să fie oarecum învăluite în mister.

Deznodământul depresiei lui Styron s-a produs doar atunci când a acceptat să fie spitalizat. El crede că stabilitatea rutinei medicale i-a salvat viața și își dorește să fi recurs la asta mai devreme. „În cazul meu", consemnează el, „adevărații taumaturgi au fost izolarea și timpul."

Din experiența trăită a învățat că, deși depresia îi pare a fi permanentă celui suferind, aceasta este de fapt ca o furtună a cărei furie se stinge întotdeauna; atât timp cât poți rămâne în viață, o vei învinge. El invocă tema din *Mitul lui Sisif* al lui Camus, potrivit căreia avem obligația să încercăm să supraviețuim chiar și atunci când pare să nu mai existe nicio speranță. Deși este mai ușor de spus decât de făcut, aproape toți cei care au suferit de depresie au ieșit la liman relativ teferi și nevătămați. Pe cei care reușesc să-i facă față îi așteaptă întotdeauna o lumină aparte sau un sentiment autentic de bucurie.

Comentarii finale

Styron consideră că mare parte din literatura despre depresie „respiră un aer proaspăt de optimism". Unii pacienți reacționează bine la anumite medicamente sau la anumite forme de terapie, dar nu am progresat atât de mult în cunoaștere încât să putem face promisiuni categorice. Suferinzii sunt dornici, firește, să creadă într-o salvare rapidă, dar asta nu-i salvează de la dezamăgire atunci când nu există niciun remediu rapid pentru nefericirea lor. Styron și-a scris cartea cu mai bine de cincisprezece ani în urmă, dar situația nu s-a schimbat prea mult.

Dacă ne gândim că depresia este o afecțiune care distorsionează sau aduce în prim-plan o serie de chestiuni care au de-a face cu propria percepție de sine, cu siguranță nu este deloc surprinzător că nu există remedii rapide. Depresia presupune dezechilibre chimice la nivel cerebral și poate apărea și în urma derulării unor conversații lăuntrice cu tentă negativă, dar, dincolo de toate acestea, are de-a face cu psihicul sau cu sentimentul general al propriei identități. Styron, de exemplu, a putut să perceapă semnificația crizelor sale depresive doar reflectând asupra întregii sale existențe. Unele dintre cauzele bolii erau într-adevăr de natură fizică – renunțarea la alcool și dozarea

incorectă a tranchilizantelor – dar acestea mergeau şi mai în profunzime, până în planul întrebărilor referitoare la propria identitate şi la trecutul său.

Având doar 84 de pagini în original, *Bezna vizibilă* nu presupune prea mult timp dedicat lecturii, dar poate fi o sursă valoroasă de învăţăminte. Deşi multe personalităţi creatoare s-au lăsat copleşite de depresie, este de datoria lor să încerce „să descrie indescriptibilul", iar încercarea lui Styron este una dintre cele mai meritorii în acest sens. În loc să-i transmită cititorului o stare depresivă, eseul său are un efect paradoxal de revigorant.

William Styron

Născut în 1925 în Newport News, Virginia, Styron a învăţat să citească la o vârstă timpurie şi a publicat numeroase proze scurte în revista şcolii.

Şi-a luat licenţa la Duke University iar în anul următor s-a înscris în Marina americană, având funcţia de locotenent în ultimii doi ani ai celui de-al Doilea Război Mondial. După ce a fost lăsat la vatră s-a stabilit în New York, lucrând în departamentul de vânzări al editurii McGraw-Hill şi urmând cursuri de scriere creativă la New School for Social Research. La începutul anilor 1950 a trăit în Paris, unde a contribuit la fondarea celebrei reviste literare Paris Review.

Primul său roman, Lie Down in Darkness *(1951)* (Zăcând pe întuneric), *care a urmat după sfârşitul suicidal al unei tinere, a făcut senzaţie în lumea literară şi a primit Premiul Romei din partea Academiei Americane. Printre celelalte cărţi ale sale se numără câştigătoarea Premiului Pulitzer numită* The Confessions of Net Turner *(1967)* (Confesiunile lui Net Turner) *şi best-sellerul câştigător al American Book Award* Sophie's Choice[4] *(1979), după care s-a ecranizat filmul omonim având-o în rol principal pe Meryl Streep. Premiul despre care vorbeşte în* Bezna vizibilă *este Prix Mondial Cino del Duca, conferit anual unui artist sau om de ştiinţă care şi-a adus o contribuţie semnificativă la dezvoltarea ştiinţelor umaniste.*

---

[4] *Alegerea Sofiei*, William Styron, Grupul Editorial Art, Bucureşti, 2007. (*n.trad.*)

1996

Originea stărilor de spirit zilnice

„Dacă ne gândim la stările noastre de spirit ca la niște mijloace de subliniere a sensului sau de amplificare ori reducere a plăcerii pe care o resimțim în viață, putem înțelege cât de importante sunt ele cu adevărat. În această direcție, sunt mai importante decât activitățile zilnice, banii, statutul social și chiar relațiile interpersonale, deoarece toate acestea sunt filtrate adesea prin prisma stărilor de spirit. În multe privințe, stările noastre de spirit stau la baza ființei noastre."

Pe scurt

Este absolut esențial să înțelegem care anume sunt cauzele stărilor noastre de spirit, dat fiind efectul pe care-l exercită acestea asupra calității vieții noastre.

În aceeași notă

David D. Burns, *Cum să te simți bine* (p. 98)
Martin Seligman, *Fericirea autentică* (p. 396)

CAPITOLUL 50

Robert E. Thayer

Potrivit opiniei curente, stările de spirit sunt provocate de stres sau de gânduri, de obicei de reacțiile noastre la anumite evenimente sau tipuri de informații primite. Un succes ne poate induce o stare de spirit pozitivă, un eşec, una negativă. Deşi acest lucru este adevărat, el constituie doar o parte a ecuației stărilor de spirit.

Potrivit psihologului Robert Thayer, stările de spirit sunt corelate şi cu cantitatea de somn de care avem parte, cu cât de sănătoşi sau de bolnavi suntem în general, dar şi cu ciclurile zilei sau cu ritmurile circadiene, cu ceea ce am mâncat sau cu faptul dacă practicăm sau nu exerciții fizice.

Thayer studiază stările de spirit umane încă din anii 1970 şi este considerat cel mai bun expert în acest domeniu. Lăsându-se convins de studenții săi să treacă de nivelul textelor de factură academică pentru a scrie o carte referitoare la aplicațiile practice ale teoriei sale, el a scris *Originea stărilor de spirit zilnice. Cum să faci față energiei, tensiunii şi stresului*, oferind cititorilor o lectură foarte plăcută.

Anatomia unei stări de spirit

Thayer defineşte o stare de spirit drept „o dispoziție de fond care persistă în timp". Acestea se deosebesc de emoții prin aceea că, în timp ce emoțiile au mereu o cauză bine definită, stările de spirit deseori nu o au. Au fost atât de puțin studiate comparativ cu emoțiile tocmai din cauza naturii lor efemere şi evazive – prin contrast cu emoțiile, ele par să vină şi să plece asemenea vântului, aparent fără niciun fel de impuls. De ce se întâmplă astfel?

În timp ce emoțiile sunt în general fenomene corelate cu ceea ce se întâmplă în creier, stările de spirit iau naştere pe baza proceselor care se desfăşoară atât la nivelul minții, *cât şi* al trupului, fiecare latură a ființei afectând-o pe cealaltă într-o manieră foarte complexă. Thayer aseamănă o stare de spirit cu un termometru care ne înregistrează condiția psihologică şi fiziologică actuală. Existența lor are un scop biologic – de a ne spune când ne aflăm în pericol sau când ar trebui să încetinim ritmul şi să ne recuperăm energiile, sau când ne aflăm într-o zonă de confort şi suntem pregătiți să intrăm în acțiune.

Cercetarea efectuată de Thayer l-a dus pe acesta la concluzia că majoritatea stărilor noastre de spirit iau naştere din planul a două dimensiuni: energia şi tensiunea. O stare de spirit depresivă se caracterizează printr-un nivel redus de energie şi printr-o tensiune ridicată (însoțite de sentimentul de inutilitate), în timp ce o stare de spirit optimistă implică un nivel sporit de energie şi unul diminuat de tensiune (simțim că putem realiza multe lucruri şi suntem plini de entuziasm din acest motiv). Pe scurt, nu putem separa modul în care se simte trupul nostru de cel în care se simte mintea noastră. Dacă suntem obosiți din punct de vedere fizic, este posibil să ne simțim şi iritați, absenți sau „cu creierul amorțit". În mod asemănător, dacă suntem deprimați, nu vom avea chef să ne revigorăm prin exerciții fizice.

Cele patru stări de spirit fundamentale

Thayer consideră că toate stările de spirit pot fi înțelese pe baza a patru dispoziții fundamentale care se înscriu de-a lungul spectrului energie-tensiune.

- *Calm-energie* – o stare de bine, încredere, energie, optimism. Starea ideală pentru a acționa; majoritatea oamenilor experimentează doza cea mai consistentă de calm-energie dimineața. Energie sporită, tensiune scăzută.
- *Calm-oboseală* – dispoziția resimțită înainte de a merge la culcare: nu suntem stresați, dar nici energici. Energie scăzută, tensiune scăzută.

- *Tensiune-energie* – starea în care ne aflăm atunci când încercăm să respectăm un termen-limită. Sentimentul de urgență se exprimă printr-un ritm cardiac crescut, datorită secreției de adrenalină, şi prin încordare musculară. În sensul evoluției biologice, desemnează reacția de tip „luptă sau fugi" a organismului. Energie ridicată, tensiune ridicată.
- *Tensiune-oboseală* – „atunci când te simți stors de vlagă", după cum spune Thayer. Oboseala fizică se combină cu anxietatea nervoasă sau cu tensiunea, cu gândurile negative. Energie scăzută, tensiune ridicată. Majoritatea oamenilor trec prin această stare în cursul după-amiezei. Un nivel natural scăzut, exacerbat adesea de lipsa de somn în noaptea precedentă, de alimentația nesănătoasă şi de folosirea unor substanțe excitante precum cafeina.

Ritmurile zilnice

Ritmul circadian desemnează fluxul şi refluxul zilnic al energiei noastre fizice şi mentale. Nivelul energetic creşte dimineața şi atinge un punct culminant în jurul prânzului sau la ora 13, scade după-amiaza, creşte uşor la începutul serii, apoi descreşte iarăşi până la momentul culcării. Dacă majoritatea suntem „oamenii dimineților", există totuşi multe variații individuale în interiorul ritmului circadian fundamental: unii oameni devin mai energici pe măsură ce parcurg momentele unei zile, iar afirmația este mai valabilă pentru extravertiți decât pentru introvertiți. În orice caz, pentru o persoană obişnuită, punctul culminant al ciclului tensiune-oboseală se instalează în jurul orei 16, iar între 21 şi 23 descreşterea energiei naturale duce la o creştere a tensiunii, a stării de tensiune-oboseală, care are ca rezultat instalarea unor sentimente negative (o stare de spirit deprimată sau negativă).

Când oamenii încearcă să renunțe la fumat, după câteva zile nu scăderea efectivă a nivelului nicotinei în organism declanşează o revenire a obiceiului, ci sentimentul zilnic de stres care produce nevoia psihologică de a diminua

stresul şi tensiunea. Reluarea obiceiului de a consuma substanţe nocive, ca şi mâncatul excesiv şi voma bulimicilor au tendinţa de a se manifesta după-amiaza, atunci când scade nivelul de energie, iar oamenii simt nevoia să se elibereze de tensiune (ora 16:34 este, în medie, momentul lipsei acute de energie). Conştientizarea momentelor în care suntem extrem de predispuşi să revenim la vechile obiceiuri ne poate ajuta, în mod evident, să practicăm nişte exerciţii sau să ne introducem în rutina zilnică un alt factor reglator al stărilor de spirit pozitive.

Reglarea stărilor de spirit

Când ne simţim deprimaţi sau lipsiţi de energie, putem:

- Să căutăm interacţiunea socială sau să ne izolăm de oameni (în funcţie de felul nostru de a fi, introvertit sau extravertit).
- Să încercăm să ne controlăm gândurile (să gândim pozitiv, de exemplu).
- Să ne implicăm într-o activitate relaxantă, cum ar fi un hobby sau cumpărăturile, sau să ne îmbunătăţim dispoziţia apelând la umor.
- Să citim o carte sau o revistă.
- Să consumăm alcool.
- Să fumăm o ţigară.
- Să mâncăm nişte ciocolată sau o prăjitură.
- Să bem cafea.
- Să ne uităm la televizor.

Rezultatele cercetărilor efectuate arată că practicarea unor exerciţii fizice reprezintă cel mai bun factor de reglare a stărilor de spirit. O plimbare alertă de 5 până la 15 minute atunci când ne simţim obosiţi ne readuce buna dispoziţie, în mod paradoxal, şi ne poate alimenta cu o cantitate de energie care să ne susţină aproximativ două ore.

Un alt reglator foarte eficient şi sănătos al stării de spirit îl constituie interacţiunea socială. O conversaţie cu un prieten, chiar şi la telefon, poate reduce stresul în mod semnificativ. Un alt factor de reglare este audiţia muzicală, desemnată de cercetările efectuate ca fiind foarte potrivită pentru diminuarea tensiunii şi amplificarea nivelului de energie.

Alimentaţia

Efectele alimentelor pe care le consumăm asupra stărilor de spirit sunt greu de evaluat din punct de vedere ştiinţific. Thayer a publicat un studiu care demonstrează efectele paradoxale ale consumului de gustări dulci: ele îmbunătăţesc starea de spirit pe termen scurt, dar o oră sau două mai târziu ne induc o stare de „epuizare", manifestată atât prin reducerea volumului de energie, cât şi prin amplificarea tensiunii resimţite.

Starea de spirit este direct corelată cu alimentaţia în exces şi cu ţinerea unui regim de slăbire, iar Thayer sugerează că oamenii care consumă mult zahăr deprind şi alte obiceiuri alimentare nocive, deoarece scăderea nivelului de energie generează, la rândul ei, nevoia de a consuma şi mai multe gustări.

Starea de sănătate

Oamenii sănătoşi se bucură în general de un nivel sporit de energie. Oamenii bolnavi au mai puţină energie. Cercetările efectuate arată că, în zilele în care oamenii consideră că sunt într-o stare de spirit negativă, reacţia sistemului lor imunitar nu este la fel de eficientă ca în zilele în care sunt într-o stare de spirit pozitivă.

Somnul

Starea de spirit este influenţată în mod semnificativ de cât de mult dormim, până la nivelul la care lipsa somnului timp de mai multe nopţi poate duce la instalarea unor stări depresive.

Alți factori de influențare a stărilor de spirit sunt:

- Nicotina – generează temporar o stare de calm-energie şi poate că acesta este motivul pentru care induce o dependență atât de pronunțată. Ne face să fim entuziaşti, dar şi relaxați – pe termen scurt.
- Alcoolul – depresiv, dar inițial ne furnizează mai multă energie (iar petrecerile evidențiază această dinamică a stărilor de spirit).
- Cafeina – produce o stare de tensiune-energie, dar oamenii par să-şi dorească asta. Thayer emite ipoteza conform căreia, deşi starea de calm-energie este cel mai de dorit, efectul de tensiune-energie pe care îl produce cafeaua sau cola reprezintă o alternativă bună.
- Starea vremii – depresia de iarnă sau astenia de primăvară pot fi ameliorate prin expunerea la lumină puternică sau cu ajutorul melatoninei.

De ce sunt atât de importante stările de spirit?

Thayer a făcut un experiment cu oameni care aveau cu toții o problemă personală semnificativă. I-a întrebat cum îşi percep propria problemă în diferite momente ale zilei. În mod surprinzător, după o perioadă de evaluare de zece zile, a descoperit că aceeaşi problemă era percepută ca fiind mai puțin gravă dimineața decât după-amiaza. Iar ori de câte ori una dintre persoane se afla într-o stare de tensiune-oboseală, problema părea să capete proporții.

Prin urmare, dacă este cumva posibil, cel mai bine ar fi să nu vă gândiți la problemele pe care le aveți în momentele de tensiune-oboseală, dat fiind că vi se vor părea a fi mai rele decât sunt în realitate. În acelaşi timp, gândurile pe care le nutrim într-un interval de energie intensă ne pot face să fim mai optimişti decât ar fi normal. Nivelurile curente de energie nu ne afectează doar stările de spirit, ci şi impresiile despre ceea ce credem că vom fi capabili în viitor – astfel încât avem nevoie să fim conştienți de modul în care lipsa sau surplusul de energie ne influențează capacitatea de a emite judecăți.

Punctul de vedere absolut remarcabil al lui Thayer este cel potrivit căruia stările de spirit sunt de fapt „mai importante decât activitățile zilnice, decât banii, statutul social şi chiar relațiile interpersonale" deoarece pe toate acestea le filtrăm prin intermediul stării de spirit în care ne aflăm la un moment dat. Dacă suntem într-o stare de spirit negativă, niciuna dintre realizările sau stările noastre de sănătate nu contează; când ne aflăm într-o stare de spirit pozitivă, chiar şi cele mai întunecate circumstanțe ni se par soluționabile.

Comentarii finale

Originea stărilor de spirit zilnice oferă sfaturi practice cu privire la cum ne putem conştientiza mai bine stările de spirit şi momentele vulnerabile ale stării de tensiune-oboseală, iar asemenea informații ne pot ajuta să optăm pentru modalități mai sănătoase de control al stărilor de spirit. Puteți afla că nu este deloc recomandat să luați decizii majore de viață la ora 3 dimineața, un moment în care gândurile cele mai negre sunt în elementul lor, sau să amânați o confruntare cu un coleg de muncă pentru ora 4 după-amiaza, când nivelul dumneavoastră de energie a scăzut, iar starea de tensiune s-a amplificat.

Pe lângă sfaturile propriu-zise privind momentele periculoase ale stării de tensiune-oboseală, valoarea cărții lui Thayer constă şi în faptul că ne arată în ce măsură starea de spirit este asemenea unui balon de spumă invizibil care ne înconjoară din toate părțile. Dacă în aparență stările de spirit nu sunt atât de importante, Thayer ne demonstrează că acestea sunt de fapt fundamentale pentru ființa noastră ca întreg. Alte teorii psihologice ne pot ajuta să ne raportăm la propria viață ca la un întreg, dar studierea stărilor de spirit este mult mai utilă, dat fiind că are de-a face cu felul în care ne simțim oră de oră – iar viața, la urma urmei, înseamnă să trăieşti în prezent.

Robert E. Thayer

Robert Thayer a fost profesor de psihologie la California State University, Long Beach, încă din 1973. Şi-a luat licența la Universitatea Redlands, iar doctoratul la Universitatea din Rochester.

Pe lângă numeroasele sale articole academice frecvent menționate în studiile de specialitate, el este şi autorul cărții The Biopsychology of Mood and Arousal *(1989)* (Biopsihologia stărilor de spirit şi a excitației) *şi al lucrării* Calm Energy: How People Regulate Mood with Food and Exercise *(2001)* (Energia calmă. Despre felul în care oamenii îşi controlează stările de spirit cu ajutorul alimentației şi al exercițiilor fizice).

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY

Alte 50 de cărți fundamentale de psihologie

1. **Gordon Allport,** ***The Nature of Prejudice*** **(1954) (*Natura prejudecăților*)**
   Lucrare consacrată pe tema rădăcinilor discriminării, care i-a inspirat pe Martin Luther King și pe Malcolm X.

2. **Virginia Axline,** ***Dibs in Search of Self*** **(1964) (*Dibs în căutare de sine*)**
   Lucrare de referință devenită bestseller de terapie a copiilor, care povestește evoluția lentă a unui copil introvertit către stabilirea unor relații normale cu lumea.

3. **Albert Bandura,** ***Self-Efficacy: The Exercise of Control*** **(1997) (*Autoeficiența. Exercițiu pentru controlul de sine*)**
   Despre felul în care așteptările referitoare la ceea ce putem obține influențează ceea ce obținem cu adevărat; carte scrisă de unul dintre psihologii contemporani de marcă.

4. **Aaron T. Beck,** ***Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*** **(1979) (*Terapia cognitivă și dezechilibrele emoționale*)**
   Lucrare de referință despre cum un mod deficitar de gândire poate duce la depresie, scrisă de fondatorul terapiei cognitive.

5. **Ernest Becker,** ***The Denial of Death*** **(1973) (*Negarea morții*)**
   Dezbatere distinsă cu Premiul Pulitzer despre amploarea cu care oamenii își neagă condiția de muritori. Deși are o tentă freudiană pronunțată, rămâne totuși o lectură foarte plăcută.

6. **Bruno Bettelheim,** ***The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*** **(1976) (*Folosirea puterii vrăjii. Sensurile și importanța poveștilor*)**
   Lucrare cunoscută și revelatorie despre psihologia din spatele poveștilor.

7. **Alfred Binet și Théodore Simon,** ***The Development of Intelligence in Children*** **(1916) (*Dezvoltarea inteligenței la copii*)**
   Lucrare fundamentală elaborată de pionierii metodelor de testare a inteligenței.

8. **John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (1990) (*Revenirea acasă. Cum să redevii şi să-ţi recâştigi copilul interior*)**
Punerea în practică a etapelor lui Erikson despre dezvoltarea umană, demonstrând cum stagnările de la maturitate îşi au rădăcinile în punctele de turnură ale evoluţiei personale care nu au fost soluţionate la vreme. Revendicându-l pe copilul din sinea ta, poţi evolua ca adult.

9. **John Bowlby, *Attachment* (1969) (*Ataşament*)**
Prima carte dintr-o trilogie care analizează natura relaţiei mamă-copil şi care transformă „comportamentul de ataşament" într-un domeniu al psihologiei.

10. **Joseph Breuer şi Sigmund Freud, *Studies on Hysteria* (1895) (*Studii despre isterie*)**
O carte de studii de caz afirmată ca o precursoare a psihanalizei. Teoria sa potrivit căreia simptomele isterice bizare rezultă adesea din amintiri suprimate despre suferinţă a fost ulterior repudiată de Freud.

11. **Jerome Bruner, *Acts of Meaning: Four Lectures on Mind and Culture* (1990) (*A conferi sens. Patru conferinţe despre minte şi cultură*)**
Unul dintre fondatorii psihologiei cognitive dezbate un model mental bazat pe conferirea de semnificaţii mai degrabă decât pe procesele raţionale.

12. **Mary Whiton Calkins, *An Introduction to Psychology* (1901) (*Introducere în psihologie*)**
Autoarea a colaborat cu William James şi a fost prima femeie desemnată în funcţia de preşedinte al Asociaţiei Americane de Psihologie (1905), dar i-a fost refuzată acordarea titlului de doctor de către Universitatea Harvard. A considerat că psihologia este „ştiinţa sinelui".

13. **Antonio Damasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*[1] (1994)**
Teoria unui cercetător de renume al creierului, care infirmă separarea minţii de trup şi demonstrează că emoţiile formează o componentă vitală a judecăţii raţionale şi a procesului de luare a unor decizii.

14. **Hermann Ebbinghaus, *Memory: A Contribution to Experimental Psychology* (1885) (*Memoria. O contribuţie la psihologia experimentală*)**
Relatarea primei activităţi experimentale de laborator despre procesele de învăţare şi memorare, care a stabilit standarde superioare pentru cercetările viitoare.

---

1 *Eroarea lui Descartes. Emoţiile, raţiunea şi creierul uman*, Antonio Damasio, Editura Humanitas, Bucureşti, 2005. (*n.trad.*)

15. **Leon Festinger, *Theory of Cognitive Dissonance* (1957) (*Teoria disonanței cognitive*)**
Teorie celebră despre modul în care oamenii încearcă să-și păstreze convingerile, chiar și atunci când acestea se dovedesc a fi eronate.

16. **Eric Fromm, *Escape from Freedom* (1941) (*Fuga de libertate*)**
Studiu de impact despre dispoziția oamenilor de a se supune regimurilor fasciste, elaborat înainte de demascarea ororilor regimului nazist.

17. **William Glasser, *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* (1965) (*Terapia realității. O nouă abordare în domeniul psihiatriei*)**
O metodă de abordare alternativă a afecțiunilor mentale, bazată pe ideea că sănătatea mentală presupune acceptarea responsabilității pentru propria existență.

18. **Dennis Greenberger și Christine Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think* (1995) (*Mintea mai presus de stările de spirit. Îți poți schimba dispoziția modificându-ți felul de a gândi*)**
Lucrare foarte cunoscută despre tehnicile de impact ale terapiei cognitive, care se adresează cititorilor în general, nu doar depresivilor.

19. **Robert D. Hare, *Without Conscience: The Disturbing World of the Psychopaths Among Us* (1993) (*Fără conștiință. Universul tulburător al psihopaților de lângă noi*)**
Lucrare scrisă de cel mai notabil cercetător din domeniul sociopatiei, care arată că sociopații sunt conștienți de diferențele existente între bine și rău, dar fără a se simți vinovați sau a avea remușcări.

20. **Richard Herrnstein și Charles Murray, *The Bell Curve: Intelligence and Class Structure in American Life* (1994) (*Curba lui Gauss. Inteligența și structura de clasă în societatea americană*)**
A provocat multe controverse prin teza potrivit căreia IQ-ul diferă în funcție de rasă. Ideea a fost inclusă într-o teorie mai amplă conform căreia inteligența, mai degrabă decât contextul social, a devenit noul factor de predicție a succesului economic.

21. **Eric Kandel, *In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind* (2006) (*În căutarea memoriei. Afirmarea unei noi științe a minții*)**
Relatarea extraordinară a neurologului laureat al Premiului Nobel despre cei 30 de ani de activitate consacrată descoperirii modului în care celulele nervoase din creier stochează amintirile. Sunt intercalate și amintirile personale ale autorului din Viena în perioada regimului nazist și ale emigrării familiei sale în America.

22. **David Keirsey şi Marilyn Bates, *Please Understand Me: Character and Temperament Types* (1978) (*Te rog să mă înţelegi. Caracterul şi temperamentele*)**
Lucrare de mare succes în domeniul stabilirii tipurilor de personalitate, elaborată în tradiţia Jung/Briggs Myers, care include „teste de temperament" pentru determinarea tipului psihologic căruia îi aparţinem.

23. **Joseph Le Doux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life* (1996) (*Creierul emoţional. Fundamentele misterioase ale vieţii emoţionale*)**
Lucrarea unui neurolog marcant, despre modul în care au evoluat centrii emoţionali şi circuitele cerebrale pentru a ne asigura supravieţuirea.

24. **Harriet Lerner, *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships* (1985) (*Dansul furiei. Ghidul femeilor pentru modificarea tiparelor relaţiilor intime*)**
Lucrare foarte cunoscută aparţinând unei experte în psihologia feminină care abordează tabuurile furiei feminine, cauzele reale ale acesteia şi rolul său în cadrul unei relaţii.

25. **Daniel J. Levinson, *The Seasons of a Man's Life* (1978) (*Anotimpurile vieţii masculine*)**
La vremea sa, lucrare revoluţionară despre ciclurile vieţii masculine la maturitate, care a dus ulterior la dezvoltarea teoriilor lui Erik Erikson. Levinson a exercitat o influenţă puternică asupra lui Gail Sheehy (vezi p. 406).

26. **Kurt Lewin, *Field Theory in Social Science* (1951) (*Teoria câmpului în ştiinţele sociale*)**
Teoria câmpului social a lui Lewin – considerat părintele psihologiei sociale – susţine că manifestările comportamentului uman sunt rezultatul unei combinaţii dintre interacţiunile cu ceilalţi (dinamica grupurilor) şi trăsăturile lăuntrice de personalitate.

27. **Elizabeth Loftus, *Eyewitness Testimony* (1979) (*Depoziţia unui martor ocular*)**
Atacul lansat de un psiholog judiciar asupra valabilităţii depoziţiei martorilor oculari în cadrul proceselor. Autoarea este foarte cunoscută şi pentru provocarea lansată la adresa validităţii sindromului amintirilor reprimate.

28. **Konrad Lorenz, *On Aggression* (1963) (*Despre agresivitate*)**
Studiul celebru al laureatului Premiului Nobel despre „instinctul criminal" la oameni şi despre rezultatele devastatoare ale combinaţiei dintre iraţionalitate şi inteligenţă.

29. **Rollo May, *Love and Will* (1969) (*Despre dragoste şi voinţă*)**
Bestsellerul de impact al unui psiholog existenţialist despre ideea că dragostea (sau „Eros") şi sexul sunt două pulsiuni diferite. Dragostea susţine cele mai notabile realizări ale noastre, iar opusul său nu îl reprezintă ura, ci indiferenţa.

30. **Douglas McGregor, *The Human Side of Enterprise* (1960) (*Latura umană a întreprinderii*)**
Psihologul McGregor a devenit un guru al afacerilor prin categorizarea stilurilor de management sub forma „Teoriei X" (controlul autoritar exercitat direct de şef) şi a „Teoriei Y" (angajaţilor le revine rolul de a se motiva singuri). Carte inspirată de psihologia umanistă a lui Abraham Maslow.

31. **Hugo Munsterberg, *Psychology and Crime* (1908) (*Psihologie şi crimă*)**
Fondatorul de origine germană al psihologiei experimentale a fost invitat să colaboreze la Harvard cu William James. A făcut activitate de pionierat în domeniul psihologiei industriale (comportamentul oamenilor la locul de muncă), al comportamentului criminal şi al teoriei filmului.

32. **Richard Nesbitt, *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... and Why* (2003) (*Geografia gândirii. Diferenţele de gândire dintre asiatici şi occidentali... şi cauzele acestora*)**
Afirmaţia surprinzătoare a unui psiholog de marcă potrivit căreia asiaticii şi occidentalii gândesc diferit, lansând o provocare la adresa ipotezei unui comportament universal.

33. **Sylvia Plath, *The Bell Jar*[2] (1963)**
Relatarea ficţională (şi autobiografică) strălucită a lui Plath despre tulburările mentale ale unei tinere femei rămâne o lectură fascinantă.

34. **Otto Rank, *The Trauma of Birth* (1924) (*Trauma naşterii*)**
Scrisă de unul dintre membrii cercului iniţial de apropiaţi ai lui Freud, cartea descrie anxietatea de separare resimţită după naştere şi felul în care oamenii îşi petrec viaţa încercând să refacă legătura maternă originară.

35. **Wilhelm Reich, *Character Analysis* (1933) (*Analiza caracterului*)**
Teoria controversată a psihanalistului austriac conform căreia caracterul integral al unei persoane poate fi analizat prin opoziţie cu anumite nevroze, vise sau asociaţii mentale. Susţine şi că energia psihosexuală reprimată poate lua formă fizică la nivelul muşchilor şi al organelor („armura corporală").

---

[2] *Clopotul de sticlă*, Sylvia Plath, Editura Polirom, Iaşi, 2003. (*n.trad.*)

36. **Flora Rheta Schreiber, *Sybil*[3] (1973)**
Povestea fascinantă a unei femei cu 16 personalităţi şi lupta acesteia pentru a deveni o persoană unitară. S-a vândut în câteva milioane de copii şi a fost menţionată în spectacolul de televiziune *Frasier*.

37. **Hermann Rorschach, *Psychodiagnostics: A Diagnostic Text Based on Perception*[4] (1921)**
Prezintă rezultatele cercetării psihanalitice efectuate de psihiatrul elveţian pe 400 de pacienţi suferind de tulburări mentale, dar şi pe subiecţi sănătoşi, bazându-se pe faimosul său test al petei de cerneală.

38. **Thomas Szasz, *The Myth of Mental Illness* (1960) (*Mitul afecţiunilor mentale*)**
O critică faimoasă a psihiatriei, care sugerează că tulburările mentale sunt, de fapt, indicii ale „problemelor de viaţă". Corelând metodele psihiatriei moderne cu Inchiziţia, Szasz s-a opus oricăror forme coercitive de tratament.

39. **Virginia Satir, *Peoplemaking* (1972) (*Dinamica familiei*)**
Cercetarea influentă a unui terapeut al sistemelor familiale asupra dinamicii specifice relaţiilor de familie.

40. **Andrew Solomon, *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* (2001) (*Demonul de la amiază. Atlasul depresiei*)**
Explorare meritorie în sfera tuturor aspectelor tulburărilor mentale. Sugerează că depresia nu poate fi eradicată niciodată, ci că este mai degrabă o parte integrantă a condiţiei umane.

41. **Harry Stack Sullivan, *Interpersonal Theory of Psychiatry* (1953) *(Teoria interpersonală a psihiatriei)***
Explicaţia oferită de psihiatrul american asupra felului în care „sistemul de sine" sau personalitatea se formează prin relaţii interpersonale, prin opoziţie cu sinele lăuntric freudian.

42. **Deborah Tannen, *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (1990) (*Pur şi simplu nu înţelegi. Conversaţii între femei şi bărbaţi*)**
Bestsellerul numărul 1 scris de un profesor de lingvistică despre motivele pentru care conversaţia dintre reprezentanţii celor două sexe este atât de dificilă. Prima carte de acest fel care prezintă subiectul respectiv unui public larg.

---

3 *Sybil*, Flora Rheta Schreiber, Editura Atos, 1997. (*n.red.*)

4 *Manual de psihodiagnostic. Testul Rorschach*, Hermann Rorschach, Editura Trei, Bucureşti, 2000. (*n.trad.*)

43. **Lewis Terman, *The Measurement of Intelligence* (1916) (*Măsurarea inteligenței*)**
Pionierul în psihologie cognitivă şi inventatorul testului IQ Stanford-Binet (o adaptare după testul Binet-Simon), care a considerat că inteligența se moşteneşte. Este unul dintre primii psihologi care au lucrat cu copiii supradotați.

44. **Edward Lee Thorndike, *Animal Intelligence* (1911) (*Inteligența animală*)**
Psiholog american cu activitate de pionierat care a demonstrat că toate animalele pot învăța, recurgând la experimentele cu faimoasele sale pisici închise în cuşti pe care trebuie să învețe să le deschidă pentru a ajunge la hrană.

45. **Edward B. Titchener, *Experimental Psychology* (patru volume, 1901-1905) (*Psihologia experimentală*)**
O lucrare capitală scrisă de unul dintre studenții lui Wilhelm Wundt care a contribuit la fondarea primului laborator de psihologie din America, la Cornell University.

46. **John B. Watson, *Behaviorism* (1924) (*Behaviorismul*)**
O lectură captivantă care a pus bazele şcolii behavioriste de psihologie.

47. **Max Wertheimer, *Productive Thinking* (1945) (*Gândirea productivă*)**
Contribuția psihologului gestaltist germano-american la arta gândirii; mai exact, la depistarea structurii de bază a unei probleme şi luarea în calcul a anomaliilor.

48. **Robert Wright, *The Moral Animal: Why We Are the Way We Are* (1995) (*Animalul moral. De ce suntem aşa cum suntem*)**
Lucrare influentă de psihologie evoluționistă care dezvăluie strategiile genetice din spatele manifestărilor comportamentului uman, incluzând aici monogamia, altruismul, rivalitatea dintre frați şi politicile lucrative.

49. **Wilhelm Wundt, *Principles of Physiological Psychology* (1873-1874) (*Principiile psihologiei fiziologice*)**
Cartea care l-a consacrat pe Wundt ca o figură dominantă în contextul noii ştiințe, pe atunci, a psihologiei. A fost tradusă în engleză de Edward Titchener în 1904.

50. **Irvin D. Yalom, *Love's Executioner: and Other Tales of Psychotherapy* (1989) (*Călăul dragostei. Şi alte povestiri de psihoterapie*)**
O explorare deschisă a relațiilor dintre psihoterapeut şi pacient, cu studii de caz fascinante.

Lista cronologică a apariției titlurilor în limba engleză

William James, *The Principles of Psychology* (1890)
Sigmund Freud, *The Interpretation of Dreams* (1900)
Jean Piaget, *The Language and Thought of the Child* (1923)
Alfred Adler, *Understanding Human Nature* (1927)
Ivan Pavlov, *Conditioned Reflexes: An Investigation of the Psychological Activity of the Cerebral Cortex* (1927)
Anna Freud, *The Ego and the Mechanisms of Defence* (1936)
Karen Horney, *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis* (1945)
Hans Eysenck, *Dimensions of Personality* (1947)
Eric Hoffer, *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements* (1951)
Fritz Perls, *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* (1951)
Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Female* (1953)
Melanie Klein, *Envy and Gratitude* (1957)
Erik Erikson, *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History* (1958)
Harry Harlow, *The Nature of Love* (1958)
R. D. Laing, *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness* (1960)
Albert Ellis şi Robert A. Harper, *A Guide to Rational Living* (1961)
Carl Rogers, *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* (1961)
Eric Berne, *Games People Play* (1964)
Thomas A. Harris, *I'm OK – You're OK* (1967)
Carl Jung, *The Archetypes and the Collective Unconscious* (1968)
Nathaniel Branden, *The Psychology of Self-Esteem* (1969)
Viktor Frankl, *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy* (1969)
Edward de Bono, *Lateral Thinking. Creativity Step by Step* (1970)
Oliver Sacks, *The Man Who Mistook His Wife for a Hat* (1970)
Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature* (1971)
B. F. Skinner, *Beyond Freedom and Dignity* (1971)
Stanley Milgram, *Obedience to Authority: An Experimental View* (1974)

Gail Sheehy, *Passages: Predictable Crises of Adult Life* (1976)
Robert Bolton, *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts* (1979)
Isabel Briggs Myers, *Gifts Differing: Understanding Personality Type* (1980)
David D. Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (1980)
Milton Erickson (de Sidney Rosen) *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson* (1982)
Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* (1983)
Robert Cialdini, *Influence: The Psychology of Persuasion* (1984)
Anne Moir şi David Jessel, *Brainsex: The Real Differences Between Men and Women* (1989)
William Styron, *Darkness Visible: A Memoir of Madness* (1990)
Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (1996)
Robert E. Thayer, *The Origin of Everyday Moods: Managing Energy, Tension, and Stress* (1996)
Gavin de Becker, *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence* (1997)
Susan Forward, *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You* (1997)
Daniel Goleman, *Working with Emotional Intelligence* (1998)
V. S. Ramachandran, *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind* (1998)
John M. Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (1999)
Douglas Stone, Bruce Patton şi Sheila Heen, *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most* (1999)
Steven Pinker, *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature* (2002)
Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fufilment* (2002)
Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More is Less* (2004)
Malcolm Gladwell, *Blink: The Power of Thinking Without Thinking* (2005)
Louann Brizendine, *The Female Brain* (2006)
Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (2006)

Bibliografie

Informațiile oferite în secțiunea de față reprezintă data de apariție a edițiilor folosite în elaborarea textului. Datele primelor ediții sunt menționate în fiecare dintre cele 50 de comentarii.

Adler, A. (1992) *Understanding Human Nature*, Oxford: Oneworld.

de Becker, G. (1997) *The Gift of Fear: Survival Signals that Protect Us from Violence*, New York: Random House.

Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*, Londra: Penguin.

Bolton, R. (1986) *People Skills: How to Assert Yourself, Listen to Others, and Resolve Conflicts*, New York: Prentice Hall

de Bono, E. (1970) *Lateral Thinking*, Londra: Penguin.

Branden, N. (2001) *The Psychology of Self-Esteem*, New York: Wiley.

Briggs Myers, I. cu Myers, P. (1995) *Gifts Differing: Understanding Personality Type*, Palo Alto, CA: Davies-Black.

Brizendine, L. (2006) *The Female Brain*, New York: Morgan Road.

Burns, D. (1980) *Feeling Good: The New Mood Therapy*, New York: William Morrow.

Cialdini, R. (1993) *Influence: The Psychology of Persuasion*, New York: William Morrow.

Csikszentmihalyi, M. (1996) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: HarperCollins.

Ellis, A. & Harper, R. (1974) *A Guide to Rational Living*, Los Angeles: Wilshire Book Company.

Erikson, E. (1958) *Young Man Luther: A Study in Psychoanalysis and History*, Londra: Faber and Faber.

Eysenck, H. J. (1966) *Dimensions of Personality*, Londra: Routledge & Kegan Paul.

Forward, S. (1997) *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation and Guilt to Manipulate You*, Londra: Transworld.

Frankl, V. (1969) *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*, Londra: Meridian.

Freud, A. (1948) *The Ego and the Mechanisms of Defence*, Londra: The Hogarth Press.

Freud, S. (traducere de Joyce Crick) (1990) *The Interpretation of Dreams*, Oxford: Oxford University Press.
Gardner, H. (1983) *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, New York: Basic Books.
Gilbert, D. (2006) *Stumbling on Happiness*, Londra: HarperCollins.
Gladwell, M. (2005) *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, Londra: Penguin.
Goleman, D. (1998) *Working with Emotional Intelligence*, Londra: Bloomsbury.
Gottman, J. & Silver, N. (1999) *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Londra: Orion.
Harlow, H. (1958) „The Nature of Love", *American Psychologist*, 13: 573-685. Şi pe http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm
Harris, T. A. (1973) *I'm OK – You're OK*, New York: Arrow.
Hoffer, E. (1980) *The True Believer: Thoughts on the Nature of Mass Movements*, Chicago: Time-Life Books.
Horney, K. (1957) *Our Inner Conflicts*, Londra: Routledge & Kegan Paul.
James, W. (1950) *The Principles of Psychology*, vol. I şi II, Mineola, NY: Dover.
Jung, C. G. (1968) (traducere de R. F. C. Hull) *The Archetypes and the Collective Unconscious*, Princeton University Press.
Kinsey, A. (1953) *Sexual Behavior in the Human Female*, Philadelphia: Saunders.
Klein, M. (1975) *Envy and Gratitude: And Other Works 1946-1963*, Londra: Vintage.
Laing, R. D. (1960) *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness*, Londra: Penguin.
Maslow, A. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature*, Londra: Penguin.
Milgram, S. (1974) *Obedience to Authority*, New York: HarperCollins.
Moir, A. & Jessel, D. (1989) *Brainsex: The Real Differences Between Men and Women*, Londra: Mandarin.
Pavlov, I. (2003) *Conditioned Reflexes*, Mineola, NY: Dover.
Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, Londra: Souvenir.
Piaget, J. (1959) *The Language and Thought of the Child*, Londra: Routledge & Kegan Paul.
Pinker, S. (2003) *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature*, Londra: Penguin.
Ramachandran, V. S., & Blakeslee, S. (1998) *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*, New York: HarperCollins.
Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person*, Boston: Houghton Mifflin.

Rosen, S. (editor) (1982) *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*, New York: WW Norton.
Sacks, O. (1985) *The Man Who Mistook His Wife for a Hat: And Other Clinical Tales*, Londra: Pan Macmillan.
Schwartz, B. (2004) *The Paradox of Choice: Why More is Less*, New York: HarperCollins.
Seligman, M. (2003) *Authentic Happiness*, Londra: Nicholas Brealey/New York: Free Press.
Sheehy, G. (1976) *Passages: Predictable Crises of Adult Life*, New York: Bantam.
Skinner, B. F. (1971) *Beyond Freedom and Dignity*, Indianapolis: Hackett.
Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999) *Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most*, New York: Viking.
Styron, W. (1990) *Darkness Visible: A Memoir of Madness*, New York: Vintage.
Thayer, R. (1996) *The Origin of Everyday Moods*, Oxford: Oxford University Press.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1117-09

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2009/11170

40

50 DE CĂRȚI FUNDAMENTALE DE PSIHOLOGIE reprezintă un ghid autentic de popularizare a psihologiei. În cadrul unei călătorii ideatice care acoperă 50 de titluri, sute de idei și peste un secol de existență a psihologiei, autorul analizează scrieri contemporane semnificative, cum ar fi *Fericirea autentică* a lui Martin Seligman, dar și tezaurul de înțelepciune caracteristic unor personalități reprezentative pentru dezvoltarea acestui domeniu.

„Butler-Bowdon scrie cu un entuziasm contagios... este un adevărat maestru al acestui tip de literatură."

USA Today

CERCETAȚI activitatea câtorva dintre cei mai mari gânditori în domeniu: ■ Alfred Adler ■ Albert Ellis ■ Milton Erickson ■ Erik Erikson ■ Viktor Frankl ■ Anna Freud ■ Sigmund Freud ■ Harry Harlow ■ Susan Forward ■ William James ■ Carl Jung ■ Alfred Kinsey ■ Melanie Klein ■ R. D. Laing ■ Abraham Maslow ■ Stanley Milgram ■ Ivan Pavlov ■ Fritz Perls ■ Jean Piaget ■ Carl Rogers ■ B. F. Skinner

PĂTRUNDEȚI în universul cercetării științifice coordonate de psihologi, psihiatri și neurologi contemporani de renume, prin titluri precum: ■ *Fericirea autentică* ■ *Șantajul sentimental* ■ *Creierul femeii* ■ *Cadrele mentale* ■ *Paradoxul alegerii* ■ *În căutarea fericirii* ■ *Inteligența emoțională la lucru*

DESCOPERIȚI de ce gândim și acționăm într-un anumit fel, prin intermediul unor bestselleruri ale psihologiei: ■ *Voința de sens* ■ *(S)clipirea* ■ *Conversații dificile* ■ *Jocuri pentru adulți* ■ *Darul fricii* ■ *Psihologia persuasiunii* ■ *Gândirea laterală* ■ *Omul care își confunda soția cu o pălărie*

Cuprinzând comentarii inspirate pe marginea fiecărei lucrări analizate, informații de natură biografică despre autori, plus un ghid al altor texte de referință în domeniu, *50 de cărți fundamentale de psihologie* oferă o perspectivă inedită asupra unei teme de cercetare fascinante.

De același autor:

50 de cărți fundamentale de SPIRITUALITATE
50 de cărți fundamentale pentru DEZVOLTAREA PERSONALĂ
50 de cărți fundamentale despre SUCCES

ISBN: 978-973-728-375-7

9 789737 283757

www.meteorpress.ro

Distribuție la:
telefon/fax: 021 222 33 12
e-mail: comenzi@meteorpress.ro